4 ore - CORPUL



UN GHID NEOBIȘNUIT PENTRU PIERDEREA RAPIDĂ ÎN GREUTATE, SEX INCREDIBIL ȘI TRANSFORMAREA ÎNTR-UN SUPRAOM

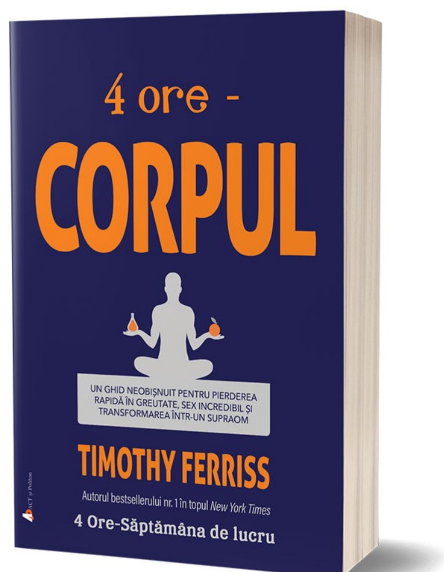
TIMOTHY FERRISS

Autorul bestsellerului nr. 1 în topul *New York Times*

4 Ore-Săptămâna de lucru

ACT și Politon

Table of Contents



4 ore – săptămâna de lucru

APRECIERI

„Este cu totul altceva. O recomand cu căldură.” – Dr. Stewart D. Friedman, consilier al lui Jack Welch şi fost director al Programului pentru Integrare în Muncă/Viaţă de la Wharton School, Universitatea din Pennsylvania

„Era şi timpul să fie scrisă această carte. Este un manifest îndelung aşteptat pentru un stil de viaţă flexibil, iar Tim Ferriss este ambasadorul ideal. Va avea un răsunet uriaş.” – Jack Canfield, cocreator al cărţii *Supă de pui pentru suflet. Poveşti adevărate de viaţă care deschid inima şi trezesc spiritul*[*], vândută în peste 100 de milioane de exemplare

Error! Hyperlink reference not valid. *Chicken Soup for the Soul*, în original; de Jack Canfield şi Mark Victor Hansen, traducere în limba română apărută la Editura Adevăr divin, în anul 2012. (n.tr.)

„Uluitoare şi minunată. De la mini-retrageri la externalizarea vieţii, aici găseşti totul. Indiferent dacă eşti un sclav al salariului sau eşti unul dintre directorii executivi din *Fortune 500*, această carte îţi va schimba viaţa!” – Phil Town, autor al *cărţii Regula nr. 1. Cum să investeşti la bursă* [**], bestseller *New York Times*

** *Rule # 1*, în original, traducere în limba română apărută la Editura Meteor Press, în anul 2008. (n.tr.)

„*4 ore – Săptămâna de lucru* este un nou mod de a rezolva o problemă foarte veche: cum putem munci astfel încât să ne putem trăi viaţa şi să nu se reducă totul doar la muncă? O lume de infinite opţiuni îi aşteaptă pe cei care vor citi această carte şi vor fi inspiraţi de ea!” – Michael E. Gerber,

fondator şi preşedinte al E-Myth*** pe plan internaţional şi guru nr. 1 în lume în domeniul întreprinderilor mici

*** *Mitul antreprenorial*, traducere în limba română apărută la Editura Act şi Politon, în anul 2018. (n.ed.)

„În cei 29 de ani ai săi, Timothy a trăit mai multe vieţi decât Steve Jobs în 51." – Tom Foremski, jurnalist şi editor la SiliconValleyWatcher.com

„Dacă vrei să trăieşti conform condiţiilor impuse de tine, acesta este planul pe care trebuie să-l urmezi." – Mike Maples, cofondator al Motive Communications (ofertă publică iniţială de 260 de milioane de dolari capitalizare de piaţă) şi director executiv fondator al Tivoli (vândută companiei IBM pentru 750 de milioane de dolari)

„Datorită lui Tim Ferriss, am mai mult timp să călătoresc, să stau cu familia şi să scriu recenzii. Este o lucrare uimitoare şi deosebit de utilă." – A.J. Jacobs, redactor colaborator al revistei *Esquire* şi autor al volumului *The Know-It-All* (Atotştiutorul)

„Tim este un Indiana Jones al erei digitale. Am folosit deja sfatul lui pentru a merge să pescuiesc cu suliţa pe insule izolate şi să schiez pe cele mai ascunse pârtii din Argentina. Mai simplu spus, fă ce spune el şi poţi să trăieşti ca un milionar." – Albert Pope, specialist în instrumente financiare derivate la sediul central UBS

„Citind această carte este ca şi când ai adăuga câteva zerouri la venitul tău. Tim duce stilul de viaţă la un alt nivel – ascultă-l!" – Michael D. Kerlin, consultant la McKinsey & Company pentru Fondul Bush-Clinton Katrina şi discipol al lui J. William Fulbright

„În parte om de ştiinţă, în parte vânător de aventuri, Tim Ferriss a creat o hartă a drumului pentru o întreagă lume nouă. Am citit pe nerăsuflate această carte – n-am mai întâlnit nimic care să-i semene." – Charles L. Brock, preşedinte al Consiliului de Administraţie şi director general al Brock Capital Group; fost director financiar-contabil, director de operaţiuni şi director al departamentului juridic al Scholastic, Inc.; fost preşedinte al Harvard Law School Association

„Externalizarea nu mai este doar pentru companii din *Fortune 500*. Firmele mici şi mijlocii, precum şi specialiştii extrem de ocupaţi îşi pot externaliza activitatea pentru a-şi spori productivitatea şi a-şi face timp pentru angajamente mai importante. A venit vremea ca lumea să beneficieze de pe urma acestei revoluţii." – Vivek Kulkarni, director general al Brickwork India şi fost ministru al Tehnologiei Informaţiilor în Bengalūru; considerat a fi „tehno-birocratul" care a contribuit la transformarea Bengalūru într-o destinaţie IT în India

„Tim e un maestru! Vorbesc în cunoştinţă de cauză. I-am urmărit ascensiunea de la sărăcie la bogăţie şi i-am observat transformarea dintr-un luptător competitiv într-un antreprenor. El spulberă presupunerile

convenţionale până când găseşte o cale mai bună.” – Dan Partland, producător al show-urilor de televiziune *American High* şi *Welcome to the Dollhouse* şi câştigător al Premiului Emmy

„*4 ore – săptămâna de lucru* este o necesitate absolută pentru acele suflete aventuroase care vor să trăiască viaţa la maximum. Cumpăr-o şi citeşte-o înainte să mai sacrifici ceva!” – John Lusk, manager de produs la sediul central al Microsoft

„Dacă vrei să-ţi trăieşti visurile acum, şi nu peste 20 sau 30 de ani, cumpără această carte!” – Laura Roden, preşedinte al Asociaţiei Antreprenorilor pentru Start-up-uri din Silicon Valley şi lector în finanţe corporative la Universitatea San Jose

„Cu un astfel de management al timpului şi o asemenea concentrare asupra lucrurilor importante în viaţă, oamenii ar trebui să fie capabili să realizeze de 15 ori mai multe lucruri într-o săptămână normală de lucru.” – Tim Draper, fondator al Draper Fisher Jurvetson, investitori în firme inovatoare precum Hotmail, Skype şi Overture.com

„Tim a făcut ceea ce majoritatea oamenilor doar visează să facă. Nu-mi vine să cred că îţi dezvăluie toate secretele. Cartea aceasta trebuie citită!” – Stephen Key, investitor şi designer de echipă pentru Teddy Ruxpin şi Lazer Tag, precum şi consultant pentru show-ul american *American Inventor*

DE ASEMENEA DE TIMOTHY FERRISS

4 ore – săptămâna de lucru

Această traducere este publicată prin acordul cu Harmony Books,
marcă a grupului editorial Crown, o divizie a Penguin Random House LLC
THE 4-HOUR BODY

Originally published by Crown Archetype, an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Random House, Inc., New York

Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Ana Mănescu**
Redactor: Ines Simionescu
Tehnoredactor: Teodora Vlădescu
Editor: Maria Nicula
Coperta: Marian Iordache
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a RomânieiFERRISS, TIMOTHY 4 ore - Corpul/ Timothy Ferriss; trad.: Ana Mănescu. - Bucureşti: ACT şi Politon, 2018 ISBN 978-606-913-362-0

I. Mănescu, Ana (trad.)

159.9

Timothy Ferriss

4 ORE – CORPUL

UN GHID NEOBIŞNUIT PENTRU PIERDEREA RAPIDĂ ÎN GREUTATE, SEX INCREDIBIL ŞI TRANSFORMAREA ÎNTR-UN SUPRAOM

Traducere din limba engleză de

Ana Mănescu



2018

Pentru părinţii mei, care l-au învăţat pe drăcuşorul împieliţat că e bine să facă lucrurile în felul său. Vă iubesc pe amândoi şi vă datorez totul. Mamă, te rog să mă ierţi pentru toate experimentele nebuneşti.

Susţineţi demersurile ştiinţifice pozitive – 10% din drepturile de autor sunt donate pentru cercetări care vizează vindecarea, inclusiv pentru activitatea excelentă desfăşurată la St. Jude Children's Research Hospital[****].

**** Spitalul pentru Tratament şi Cercetare Pediatrică St. Jude. (n.ed.)

Cuprins

4 ORE – CORPUL

AVERTISMENTUL LUI TIM

Te rog, nu fi prost şi nu te omorî cu zile. Ne-ar face pe amândoi tare nefericiţi.
Consultă un medic înainte de a pune în practică orice idee din această carte.

AVERTISMENTUL EDITURII

Materialul din această carte este scris în scop strict informaţional. Din moment ce fiecare om este unic, ar trebui să dai dovadă de precauţie şi să consulţi un specialist în domeniul sănătăţii înainte să încerci dieta, exerciţiile şi tehnicile descrise aici. Autorul şi editura îşi declină responsabilitatea pentru orice efecte nefavorabile care ar putea rezulta din folosirea sau aplicarea informaţiilor conţinute în acest volum.

PE UMERII TITANILOR

Nu sunt expert. Sunt ghid şi explorator.

Dacă găseşti ceva excelent în această carte, se datorează minţilor geniale care au contribuit cu resurse şi referinţe, precum şi în calitate de critici, colaboratori şi corectori. Dacă găseşti ceva ridicol în această carte, e pentru că nu le-am ascultat sfaturile.

Deşi sunt sute de oameni cărora le sunt îndatorat, doresc să le mulţumesc câtorva dintre ei în avans, aşa că îi enumăr aici în ordine alfabetică (mai multe nume se regăsesc în *Mulţumiri*):

Alexandra Carmichael
Andrew Hyde
Ann Miura-ko, doctor în ştiinţe
Barry Ross
Ben Goldacre, doctor în ştiinţe
Brian MacKenzie
Casey Viator
Chad Fowler
Charles Poliquin
Charlie Hoehn
Chris Masterjohn
Chris Sacca
Club H Fitness
Craig Buhler
Daniel Reda
Dave Palumbo
David Blaine
Dean Karnazes
Dorian Yates
Doug McGuff, doctor în ştiinţe
Dr. John Berardi
Dr. Justin Mager
Dr. Lee Wolfer
Dr. Mary Dan Eades
Dr. Michael Eades
Dr. Ross Tucker
Dr. Seth Roberts
Dr. Stuart McGill
Dr. Tertius Kohn
Dr. Timothy Noakes
Dustin Curtis
Ellington Darden, doctor în ştiinţe
Eric Foster
Gary Taubes
Gray Cook
Jaime Cevallos
JB Benna
Jeffrey B. Madoff
Joe DeFranco
Joe Polish
John Romano
Kelly Starrett
Marie Forleo
Mark Bell
Mark Cheng
Marque Boseman
Marty Gallagher
Matt Brzycki
Matt Mullenweg
Michael Ellsberg
Michael Levin
Mike Mahler
Mike Maples
Nate Green
Neil Strauss
Nicole Daedone
Nina Hartley
Pavel Tsatsouline
Pete Egoscue
Phil Libin
Ramit Sethi
Ray Cronise
Scott Jurek
Sean Bonner
Tallulah Sulis
Terry Laughlin
The Dexcom Team (în special lui Keri Weindel)
The OneTaste Team
The Kiwi
Thomas Billings
Tracy Reifkind
Trevor Claiborne
Violet Blue
William Llewellyn
Yuri V. Griko, doctor în ştiinţe
Zack Even-Esh

ÎNCEPE DE AICI

Oare istoria a consemnat măcar un singur caz în care majoritatea să aibă dreptate?

– Robert Heinlein

Ador experimentele fără şanse de izbândă. Le fac şi eu tot timpul.

– Charles Darwin

MAI SLAB, MAI MARE, MAI RAPID, MAI PUTERNIC? Cum să foloseşti această carte

MOUNTAIN VIEW, CALIFORNIA, ora 22, VINERI

Amfiteatrul Shoreline duduia de muzică rock.

Mai bine de 20.000 de oameni îşi făcuseră apariţia în cea mai mare sală de concerte din nordul Californiei pentru a-i asculta pe Nine Inch Nails[*****], care cântau tare şi cu simţ de răspundere, în ceea ce se aştepta să fie ultimul lor turneu.

***** Nine Inch Nails – formaţie de rock industrial, fondată în 1988 de Trent Reznor în Cleveland, Ohio. (n.ed.)

În culise avea loc un divertisment mai puţin obişnuit.

„Frate, intru în cabină să-mi fac nevoile şi când mă uit dincolo, văd creştetul lui Tim iţindu-se deasupra paravanului. Făcea, în pana mea, genuflexiuni în toaleta bărbaţilor într-o linişte mormântală."

Glenn, videograf şi un prieten de-al meu, a izbucnit în râs în timp ce-mi imita tehnica. Ca să fiu sincer, trebuia să îşi ţină coapsele paralele.

„Patruzeci de genuflexiuni, ca să fim exacţi", am precizat eu.

Kevin Rose, fondatorul Digg, unul dintre primele 500 cele mai populare site-uri din lume, începu şi el să râdă şi ridică o bere în cinstea incidentului. Eu, pe de altă parte, eram nerăbdător să trec la evenimentul principal.

În următoarele 45 de minute, am mâncat aproape două pizze mari cu pui la grătar şi trei pumni de nuci asortate, adică aproximativ 4.400 de calorii. Era a patra mea masă în ziua respectivă, după ce începusem cu un mic dejun constând din două pahare cu suc de grepfrut, o cană mare de cafea cu scorţişoară, două croissante cu ciocolată şi două gheare de urs[******].

****** *Bear-claws*, în original; produse de patiserie, umplute de obicei cu cremă de migdale, specifice SUA. (n.ed.)

Cea mai interesantă parte a poveştii a început mult după ce Trent Reznor a părăsit scena.

Aproape 72 de ore mai târziu, mi-am testat procentul de grăsime corporală cu un analizor cu ultrasunete proiectat de un fizician de la Laboratorul Naţional Lawrence Livermore.

Măsurătorile progresului făcut de la ultimului meu experiment indicau că procentul de grăsime corporală scăzuse de la 11,9% la 10,2%, adică o reducere cu 14% a grăsimii totale, în 14 zile.

Cum? Printre altele, datorită dozelor de usturoi, trestie de zahăr şi extracte de ceai pe care le-am luat programat.

Procesul nu era chinuitor. Nu era greu. Nu necesita decât mici schimbări. Mici schimbări care, deşi aşa păreau luate ca atare, produceau schimbări enorme când erau folosite laolaltă.

Vrei să prelungeşti timpul biologic de înjumătăţire******* al cafeinei care arde grăsimi? Naringenina, o mică şi utilă moleculă din sucul de grepfrut, poate face asta.

******* Timp de înjumătăţire – parametru farmacocinetic, definit ca timpul necesar scăderii la jumătate a concentraţiei unei substanţe active, medicament în plasmă. El este influeţat la început de modul de distribuţie a medicamentului, iar apoi predominant de epurarea sa. (n.ed.)

Ai nevoie să îţi creşti sensibilitatea la insulină înainte de a te ghiftui o dată pe săptămână? Adaugă pur şi simplu nişte scorţişoară la pateurile tale de sâmbătă dimineaţa, şi poţi rezolva treaba.

Vrei să îţi diminuezi glucoza din sânge timp de 60 de minute în timp ce mănânci o mâncare bogată în carbohidraţi, fără să te simţi vinovat? Există câteva opţiuni.

Dar 2% din grăsimea corporală în două săptămâni? Cum poate fi posibil, dacă numeroşi medici generalişti susţin că este *imposibil* să dai jos mai mult de un kilogram de grăsime pe săptămână? Iată şi tristul adevăr: majoritatea regulilor generale – acesta fiind doar un exemplu – nu au fost testate în mod practic în ceea ce priveşte excepţiile.

Nu îţi poţi schimba tipul de fibră musculară? Sigur că poţi. La naiba cu genetica!

Calorii asimilate şi calorii eliminate? Doar o teorie incompletă, în cel mai bun caz. Am slăbit în timp ce mâncam dezgustător de mult. Slăvită fie prăjitura cu brânză!

Şi lista continuă.

E evident că regulile necesită să fie oarecum rescrise.

Şi tocmai asta face această carte.

Jurnalul unui om nebun

Primăvara anului 2007 a fost o perioadă plină de entuziasm pentru mine.

După ce a fost refuzată de 26 de edituri dintr-un total de 27, prima mea carte tocmai ajunsese pe lista de bestselleruri a *New York Times* şi părea să se îndrepte spre primul loc în categoria literaturii de afaceri, unde a şi ajuns de altfel, câteva luni mai târziu. Nimeni n-a rămas mai înmărmurit decât mine.

Într-o dimineaţă deosebit de frumoasă în San Jose, am avut primul meu interviu telefonic important cu Clive Thompson de la revista *Wired*. În timpul discuţiei care a precedat interviul, mi-am cerut scuze dacă aveam să par surescitat. Chiar eram. Tocmai terminasem un antrenament de 10 minute care urmase unui espresso dublu pe stomacul gol. Era un nou experiment care avea să mă ducă la o grăsime corporală ce se putea exprima printr-o singură cifră, doar cu două astfel de şedinţe pe săptămână.

Clive voia să vorbească cu mine despre e-mail şi site-uri Web, precum Twitter. Înainte să începem, şi ca să trecem de la discuţia despre antrenament, am glumit că principalele temeri ale omului modern ar putea

fi reduse la două: e-mail-uri prea multe şi luarea în greutate. Clive a râs şi a fost de acord. Apoi am trecut mai departe.

Interviul a mers bine, dar această glumă improvizată mi-a rămas în minte. Am repetat-o în faţa a zeci de oameni în decursul lunii următoare şi reacţia a fost mereu aceeaşi: erau de acord şi dădeau din cap.

Se părea că această carte trebuia scrisă.

În general, lumea crede că sunt obsedat de managementul timpului, dar nu a văzut cealaltă obsesie a mea – mult mai legitimă, mult mai ridicolă.

Am înregistrat aproape fiecare antrenament pe care l-am făcut de la vârsta de 18 ani. Am efectuat mai bine de 1.000 de analize de sânge******** din 2004 încoace, uneori la fiecare două săptămâni, urmărind totul, de la tabelele complete de lipide, insulină şi hemoglobină glicată (HB A1c) până la IGF-1******** şi testosteron liber. Am importat agenţi de creştere a celulelor stem din Israel pentru a stopa leziuni „permanente” şi am călătorit cu avionul la cultivatori de ceai din China pentru a discuta ce efecte are ceaiul Pu-Erh asupra slăbirii. Pe scurt, am cheltuit mai mult de 250.000 de dolari pe testări şi tot soiul de pilule în ultimul deceniu.

******** Teste multiple se fac adesea dintr-o singură analiză de sânge de 10-12 eprubete. (n.aut.)

******** Abreviere de la *insulin-like growth factor* – factor de creştere de tip insulinic. (n.ed.)

Aşa cum unii oameni îşi decorează casele cu mobilier sau artă avangardistă, eu m-am dotat cu pulsometre, ecografe şi aparatură medicală pentru a măsura totul, de la recţia galvanică a pielii până la somnul REM. Bucătăria şi baia mea arată ca o cameră de gardă.

Dacă ţi se pare o nebunie, ai dreptate. Din fericire, nu trebuie să fii un cobai pentru a beneficia de una.

În ultimii doi ani********, sute de bărbaţi şi femei au testat tehnicile din *4 ore – corpul* (4OC), iar eu am urmărit şi reprezentat grafic câteva sute dintre rezultatele lor (194 de persoane în această carte). Mulţi au dat jos mai bine de 9 kilograme de grăsime în prima lună de adoptare a acestor tehnici şi pentru marea majoritate este prima oară când au reuşit să o facă.

******** **Cartea a apărut prima oară în anul decembrie 2010. (n.ed.)**

De ce funcţionează modalităţile de abordare 4 ore – corpul acolo unde altele eşuează?

Pentru că schimbările sunt fie mici, fie simple, şi adesea de ambele tipuri. Nu ai cum să nu înţelegi, iar rezultatele vizibile îţi impun să continui. Dacă rezultatele sunt rapide şi măsurabile********, autodisciplina nu este necesară.

******** **Nu doar observabile. (n.aut.)**

Îţi pot reda fiecare dietă populară în patru propoziţii. Eşti pregătit?

- • Mănâncă mai multe legume verzi.
- • Mănâncă mai puţine grăsimi saturate.
- • Fă mai mult sport şi arde mai multe calorii.
- • Mănâncă mai mulţi acizi graşi omega-3.

Nu vom discuta nimic din toate astea. Nu pentru că nu funcţionează – pentru că o fac... până la un punct. Dar nu este tipul de sfat care îţi va face prietenii să te salute cu un „Ce #$%& ai făcut?!”, fie că vorbim de întâlnirea la vestiar sau pe terenul de joc.

Aceasta necesită o abordare cu totul diferită.

Neaşteptatul „cal negru”********

******** *Dark horse*, în original; candidatul sau jucătorul care intră în cursă şi reuşeşte să aibă un success neaşteptat. (n.ed.)

Să ne lămurim: nu sunt nici medic, nici doctor în ştiinţe. Sunt un strângător meticulos de date cu acces la mulţi dintre cei mai buni atleţi şi oameni de ştiinţă ai lumii.

Asta mă pune într-o poziţie destul de neobişnuită.

Pot să trag învăţăminte din discipline şi subculturi care rareori intră în contact şi pot să testez diverse ipoteze folosind un tip de autoexperimentare pe care specialiştii din cadrul instituţiilor nu îl pot aproba (deşi ajutorul lor din spatele scenei este crucial). Punând sub semnul întrebării premise fundamentale, este posibil să dai peste soluţii simple şi neobişnuite la probleme foarte vechi.

Grăsime în plus? Încearcă proteine luate programat şi suc de lămâie înainte de mese.

Prea puţini muşchi? Încearcă ghimbir şi varză acră.

Nu poţi dormi? Încearcă să îţi creşti grăsimea saturată sau să te expui la frig.

Această carte include descoperirile a mai bine de 100 de doctori în diferite domenii, oameni de ştiinţă de la NASA, medici, atleţi olimpici, antrenori profesionişti (de la NFL******** la MLB********), deţinători de recorduri mondiale, specialişti în reabilitare de la Super Bowl şi chiar foşti antrenori din Blocul de Est. Vei întâlni unele dintre cele mai incredibile specimene pe care le-ai văzut vreodată, inclusiv transformări înainte-şi-după.

******** **The National Football League (Liga Naţională de Fotbal American). (n.tr.)**

******** Major League Baseball (Liga Majoră de Baseball). (n.tr.)

Nu am de păstrat o carieră academică de tipul „ori publici, ori eşti mort” şi acesta este un lucru bun. După cum mi-a spus un medic de la o cunoscută universitate de top, în timp ce luam prânzul:

> Suntem antrenaţi timp de 20 de ani să avem aversiune faţă de risc. Mi-ar plăcea să experimentez, dar aş risca tot ce am construit în peste două decenii de şcoală şi pregătire. Aş avea nevoie de un colier care să-mi dea imunitate********. Universitatea nu ar tolera niciodată aşa ceva.

******** Referire la colierele de imunitate din emisiunea TV americană *Survivor*, care se oferă în circumstanţe deosebite concurenţilor, garantându-le intrarea în etapa următoare a concursului. (n.tr.)

Apoi a adăugat: „Tu ai putea fi «calul negru»”.

Este o etichetă ciudată, dar avea dreptate. Şi nu doar fiindcă nu am niciun prestigiu de pierdut. Dar sunt şi un fost membru din domeniu.

Din 2001 până în 2009, am fost directorul executiv al unei companii de nutriţie sportivă cu distribuţie în mai mult de douăsprezece ţări şi, dacă noi chiar urmam regulile, a devenit clar că mulţi alţii nu o făceau. Nu era cea mai profitabilă opţiune. Am fost martor la minciuni neruşinate în tabelul cu informaţii nutriţionale, la directori de marketing ce pregăteau bugetul pentru amenzi de la FTC******** în aşteptarea proceselor şi la lucruri mult mai rele din partea unora dintre cele mai cunoscute mărci din domeniu********. Înţeleg cum şi unde sunt înşelaţi consumatorii. Trucurile obscure în afacerile cu suplimente şi nutriţie pentru sportivi – rezultatele modificate ale „studiilor clinice" şi etichetarea creativă fiind doar două exemple – sunt aproape aceleaşi în biotehnică ca şi în industria farmaceutică.

******** Federal Trade Commission (Comisia Federală de Comerţ). (n.tr.)

******** Există, desigur, şi companii extraordinare care au departamente de cercetare şi dezvoltare foarte bune şi o etică intransigentă, dar sunt rare. (n.aut.)

Te voi învăţa să identifici ştiinţa de doi bani şi, prin urmare, sfaturile şi produsele de doi bani********.

******** Nu am niciun fel de interes financiar în niciunul dintre suplimentele pe care le recomand în această carte. În cazul în care cumperi orice supliment de pe un link existent în carte, un comision de afiliere este trimis direct la organizaţia nonprofit DonorsChoose.org, care ajută şcolile publice din Statele Unite. (n.aut.)

Într-o seară târziu, în toamna anului 2009, stăteam la masă şi mâncam cassoulet******** şi pulpe de raţă cu dr. Lee Wolfer, în norii de ceaţă cunoscuţi ca San Francisco. În timp ce vinul curgea, îi povesteam fanteziile mele de a mă întoarce la Berkeley sau Stanford, pentru a urma un doctorat în ştiinţe biologice. Am studiat pentru scurt timp neuroştiinţele la Universitatea Princeton şi visam să am un DR. înaintea numelui. Lucrările lui Lee sunt publicate periodic în reviste care se bazează pe tehnica evaluării colegiale, iar ea s-a pregătit în cadrul unora dintre cele mai bune programe din lume, inclusiv la Universitatea California din San Francisco (UCSF) (medicină), Berkeley (masterat), Şcoala Medicală Harvard (rezidenţiat), Institutul de Reabilitare din Chicago (bursă) şi Diagnosticare Spinală în Daly City, California (bursă).

******** Reţetă din carne şi fasole specifică sudului Franţei. (n.tr.)

Lee s-a mulţumit să zâmbească şi a ridicat paharul cu vin înainte de a răspunde:

„Tu – Tim Ferriss – poţi face mai multe în afara sistemului decât în interiorul lui".

Un laborator de o persoană

> Multe dintre aceste teorii au fost desfiinţate doar atunci când vreun experiment decisiv le-a demascat incorectitudinea... prin urmare, munca de jos din orice ştiinţă... este făcută de către experimentator, care trebuie să-i menţină oneşti pe teoreticieni.

– Michio Kaku (Hyperspace), fizician teoretician şi cocreator al teoriei corzilor

Majoritatea inovaţiilor în îmbunătăţirea performanţei (şi aparenţei) încep cu animalele şi trec prin următoarea curbă de adoptare:

> Cai de cursă → pacienţi cu SIDA (din cauza atrofiei musculare) şi culturişti → atleţi de elită → oameni bogaţi → noi restul

Ultima tranziţie, de la cei bogaţi la publicul larg, poate dura şi 10-20 de ani, asta dacă chiar are loc. Adesea nu are.

Nu sugerez să începi să-ţi injectezi substanţe ciudate care nu au fost testate niciodată pe oameni. Sugerez însă că agenţiile guvernamentale (Departamentul de Agricultură al SUA********, Administraţia Americană a Alimentelor şi Medicamentelor********) sunt cu cel puţin 10 ani în urma cercetării actuale şi cu cel puţin 20 de ani în urma dovezilor convingătoare din domeniu.

******** **U.S. Department of Agriculture, în original. (n.ed.)**

******** Food and Drug Administration, în original. (n.ed.)

Acum mai bine de un deceniu, un prieten apropiat pe nume Paul a fost implicat într-un accident de maşină şi a suferit leziuni la creier care i-au scăzut producţia de testosteron. În ciuda tratamentelor suplimentare cu testosteron (creme, geluri, substanţă injectabilă cu acţiune de scurtă durată) şi vizitelor pe la zeci de endocrinologi renumiţi, continua să aibă simptomele unui nivel scăzut de testosteron. Însă totul s-a schimbat – efectiv peste noapte – imediat ce a trecut la testosteron enantat, o varietate rar întâlnită în practica medicală din Statele Unite. Cine i-a făcut sugestia? Un culturist cu vechime şi cunoştinţe în biochimie. Nu ar fi trebuit să fie nicio diferenţă, însă a fost.

Medicii profită în mod normal de cei peste 50 de ani de experienţă pe care culturiştii profesionişti o au în testarea şi chiar sintetizarea esterilor******** de testosteron? Nu. Majoritatea medicilor îi consideră pe culturişti nişte amatori nepregătiţi, iar culturiştii consideră că medicii au o aversiune prea mare faţă de risc pentru a face ceva inovativ.

******** Compus chimic rezultat dintr-un alcool şi un acid organic sau anorganic oxigenat prin eliminare de apă. (n.ed.)

Această separare a competenţei înseamnă că ambele părţi au parte de rezultate sub nivelul optim.

Să-ţi laşi sănătatea pe mâna celui mai mare pachet de muşchi de la sală este o idee proastă, dar e important să cauţi descoperiri, exceptându-i desigur pe suspecţii obişnuiţi. Cei mai apropiaţi de o problemă sunt adesea cel mai puţin capabili să o vadă dintr-o perspectivă nouă.

În ciuda progresului incredibil din unele sectoare ale medicinei din ultima sută de ani, în 2009, un om în vârstă de 60 de ani se putea aştepta să trăiască, în medie, cu numai 6 ani mai mult decât un om în vârstă de 60 de ani de la 1900.

Dar eu? Eu plănuiesc să ajung la 120, mâncând în continuare cele mai bune antricoate pe care le pot găsi. Însă, mai multe despre asta mai târziu.

Este suficient să spun că pentru soluţii neobişnuite trebuie să cauţi în locuri neobişnuite.

Viitorul este deja aici

În lumea de azi, chiar dacă se finanţează testări corespunzătoare pentru studiile de obezitate, ca să dau doar un singur exemplu, ar putea dura 10-20 de ani pentru a se obţine rezultatele. Eşti pregătit să aştepţi?

Sper că nu.

„Kaiser nu poate vorbi cu UCSF, care nu poate vorbi cu Blue Shield********. *Tu* eşti arbitrul informaţiei tale despre sănătate.” Acestea sunt cuvintele unui chirurg-şef de la UCSF, care m-a încurajat să-mi iau documentele cu mine înainte ca arhiva spitalului să le revendice ca fiind proprietatea sa.

******** ***Scutul albastru*, organizaţie medicală nonprofit din San Francisco. (n.tr.)**

Şi acum, veştile bune: cu puţin ajutor, nu a fost niciodată mai uşor să colectezi câteva date din cercetare (la un cost mic), să le urmăreşti (fără pregătire) şi să faci mici schimbări care să genereze rezultate incredibile.

Diabetici de tipul 2 care renunţă la medicaţie la 48 de ore după ce au început schimbarea regimului alimentar? Persoane în vârstă imobilizate în căruciorul cu rotile care merg din nou după 14 săptămâni de antrenament? Nu e vorba de lucruri ştiinţifico-fantastice. Se fac în ziua de azi. Aşa cum a spus William Gibson, care a inventat sintagma „spaţiu cibernetic”:

„Viitorul este deja aici – numai că e distribuit inegal”.

Principiul 80 pe 20: de pe Wall Street la Maşina Umană

Această carte este proiectată să îţi dea cele mai importante 2,5% din instrumentele necesare pentru remodelarea corpului şi pentru o mai bună performanţă. Un istoric scurt poate explica acest curios procent de 2,5%.

Vilfredo Pareto a fost un controversat economist-devenit-sociolog care a trăit între 1848 şi 1923. Lucrarea sa fundamentală, *Cours d’économie politique* (Curs de economie politică), a inclus o „lege” a distribuirii venitului puţin analizată pe atunci, care mai târziu avea să îi poarte numele: „Legea lui Pareto” sau „Distribuţia Pareto”. Este mai popular cunoscută drept „Principiul 80/20”.

Pareto a demonstrat că, în societate, bogăţia este distribuită profund inegal, dar predictabil – 80 la sută din avere şi din venit este produs şi deţinut de 20 la sută din populaţie. A arătat, de asemenea, că acest principiu de 80/20 poate fi întâlnit aproape oriunde, nu doar în economie. De exemplu, 80% din mazărea de grădină a lui Pareto era produsă de 20% dintre păstăile de mazăre pe care le plantase.

În realitate, principiul 80/20 este adesea mult mai disproporţionat.

Pentru a fi perceput ca un vorbitor fluent de spaniolă, de exemplu, ai nevoie de un vocabular activ de aproximativ 2.500 de cuvinte frecvent folosite. Asta îţi va permite să înţelegi mai mult de 95% din orice conversaţie. Pentru a înţelege 98%, ai avea nevoie de cel puţin cinci ani de practică în loc de cinci luni. Făcând calculele, 2.500 de cuvinte reprezintă numai 2,5% din cele 100.000 de cuvinte estimate din limba spaniolă.

Aceasta înseamnă:

1. 1. 2,5% din materia totală oferă 95% din rezultatele dorite.
2. 2. Acelaşi procent de 2,5% oferă cu doar 3% mai puţine beneficii decât de 12 ori mai mult efort depus.

Acest procent incredibil de valoros de 2,5% este cheia, pârghia lui Arhimede, pentru cei care vor să aibă cele mai bune rezultate în cel mai scurt timp. Şiretlicul este să găseşti acel 2,5%********.

******** Filosoful Nassim N. Taleb a observat o diferenţă importantă între limbă şi biologie pe care aş vrea să o subliniez: prima este în mare parte cunoscută, iar ultima este în mare parte necunoscută. Astfel, procentul nostru de 2,5% nu reprezintă 2,5% dintr-un volum de cunoştinţe perfect finit, ci cel mai empiric valoros 2,5% din ceea ce ştim acum. (n.aut.)

Această carte nu este menită a fi un tratat detaliat al tuturor lucrurilor legate de corpul uman. Scopul meu este să împărtăşesc ce am descoperit eu a fi acel 2,5% care furnizează 95% din rezultate privitor la remodelarea rapidă a corpului şi la îmbunătăţirea performanţei. Dacă ai ajuns deja la 5% grăsime corporală sau ridici 180 de kilograme la banca de forţă, eşti în topul celor 1% şi de-acum în lumea câştigurilor incrementale. Această carte îi vizează pe ceilalţi 99% care se pot bucura de beneficii aproape incredibile după o perioadă scurtă de timp.

Cum să foloseşti această carte – cinci reguli

Este important să urmezi cinci reguli în ce priveşte această carte. Dacă le ignori, o faci pe propriul risc.

REGULA NR. 1. GÂNDEŞTE-TE LA CARTEA ACEASTA CA LA UN BUFET.

Nu citi această carte de la început până la sfârşit.

Majoritatea oamenilor nu vor avea nevoie de mai mult de 150 de pagini pentru a se reinventa. Răsfoieşte cuprinsul, alege capitolele cele mai relevante şi renunţă la restul... deocamdată. Pentru început, alege un scop cu privire la aspect şi unul cu privire la performanţă.

Singurele secţiuni obligatorii sunt „Principiile de bază” şi „Punctul de plecare”. Iată câteva scopuri des întâlnite, împreună cu capitolele corespunzătoare, pentru a le citi în ordinea enumerată:

SCĂDEREA RAPIDĂ ÎN GREUTATE

Toate capitolele de la „Principiile de bază”

Toate capitolele de la „Punctul de plecare”
„Dieta săracă în carbohidraţi I şi II”
„Cum să obţii un posterior perfect”
Număr total de pagini: 98

CREŞTEREA RAPIDĂ A MASEI MUSCULARE

Toate capitolele de la „Principiile de bază”
Toate capitolele de la „Punctul de plecare”
„De la o manie la alta”
„Protocolul lui Occam I şi II”
Număr total de pagini: 97

CREŞTEREA RAPIDĂ A PUTERII

Toate capitolele de la „Principiile de bază”
Toate capitolele de la „Punctul de plecare”
„Cum să devii supraom fără efort” (putere pură, creştere musculară minoră)
„Pre-abilitare: protejarea corpului de leziuni”
Număr total de pagini: 92

SENTIMENTUL RAPID AL BUNĂSTĂRII TOTALE

Toate capitolele de la „Principiile de bază”
Toate capitolele de la „Punctul de plecare”
Toate capitolele de la „Îmbunătăţirea sexului”
Toate capitolele de la „Îmbunătăţirea somnului”
„Remedierea leziunilor «permanente»”
Număr total de pagini: 143

Odată ce ai selectat strictul necesar pentru a începe, apucă-te de treabă.

Apoi, după ce te-ai angajat să urmezi un plan de acţiune, adânceşte-te din nou în carte în clipele de răgaz şi explorează. Fiecare capitol conţine sfaturi practice imediate, aşa că nu desconsidera nimic, bazându-te doar pe titlu. Chiar dacă mănânci carne (ca mine), de exemplu, vei beneficia de pe urma capitolului „Maşina fără carne”.

Însă nu citi totul deodată.

REGULA NR. 2. SARI PESTE ŞTIINŢĂ DACĂ ESTE PREA STUFOASĂ.

Nu trebuie să fii om de ştiinţă pentru a citi această carte.

Însă am inclus multe detalii interesante, pentru toţi tocilarii şi curioşii. De multe ori, aceste detalii îţi pot îmbunătăţi rezultatele, dar nu constituie o lectură obligatorie. Astfel de secţiuni apar în casete cu titlul „Avantajul tocilarilor”, cu simbolul „AT”.

Chiar dacă ai fost intimidat de ştiinţă în trecut, te încurajez să răsfoieşti unele dintre aceste secţiuni AT – cel puţin câteva dintre ele îţi vor oferi nişte

momente „al naibii” de distractive şi îţi vor îmbunătăţi rezultatele cu 10% sau cam aşa ceva.

Dacă te simţi vreodată copleşit, sari totuşi peste ele, din moment ce nu sunt obligatorii pentru rezultatele pe care le urmăreşti.

REGULA NR. 3. TE ROG SĂ FII SCEPTIC.

Nu considera că ceva este adevărat pentru că spun eu că este.

Iată cum îi place să spună legendarului dr. Timothy Noakes, autor sau coautor a mai bine de 400 de lucrări de cercetare publicate: „Cincizeci la sută din ceea ce ştim este greşit. Problema este că nu ştim care 50%”. Tot ce am scris în această carte funcţionează, dar cu siguranţă am greşit complet unele mecanisme. Cu alte cuvinte, cred că partea referitoare la „cum să” este 100% sigură, însă unele explicaţii cu privire la „de ce să” s-ar putea să fie desfiinţate pe măsură ce învăţăm mai multe.

REGULA NR. 4. NU FOLOSI SCEPTICISMUL CA SCUZĂ PENTRU LIPSA DE ACŢIUNE.

După cum mi-a spus bunul dr. Noakes despre un regim de antrenament olimpic: „[Abordarea] ar putea fi complet greşită, dar este o ipoteză care merită respinsă”.

Este important să cauţi ipoteze care merită să fie respinse.

Ştiinţa începe cu bănuieli educate (a se citi: pe ghicite). Apoi urmează doar încercări şi eşecuri. Uneori emiţi ipoteze corecte de la început. Mai des, faci greşeli şi dai peste descoperiri neaşteptate, care duc la noi întrebări. Dacă vrei să stai pe tuşă şi să faci pe scepticul cu normă întreagă, sistând orice acţiune până când se atinge consensul ştiinţific, este alegerea ta. Dar trebuie să ştii că ştiinţa este deseori, din păcate, la fel de politică precum un dineu cu democraţi şi republicani inveteraţi. În cel mai bun caz, consensul vine târziu.

Nu folosi scepticismul ca pe o scuză pentru lipsa de acţiune sau pentru a rămâne în zona ta de confort. Fii sceptic, dar pentru un motiv corect: deoarece cauţi cea mai promiţătoare opţiune pentru a o testa în viaţa reală.

Fii un sceptic *proactiv*, nu unul defensiv.

Dă-mi de veste dacă faci vreo descoperire grozavă sau dacă demonstrezi că mă înşel. Această carte va evolua datorită feedbackului şi ajutorului tău.

REGULA NR. 5. BUCURĂ-TE DE EA.

Am inclus multe experienţe ciudate şi multe greşeli doar pentru divertisment. Munca fără distracţie n-are niciun haz.

O mare parte din conţinut este menită să fie citită asemenea jurnalului unui om nebun. Bucură-te de el! Mai mult decât orice, aş vrea să-ţi transmit bucuria explorării şi a descoperirii. Nu uita: nu e o temă pentru acasă. Parcurge-o în ritmul tău.

Secretul productivităţii de miliardar şi stilul de viaţă experimental

„Cum devii mai productiv?”

Richard Branson s-a lăsat pe spate şi s-a gândit o secundă. Sunetele tropicale ale oazei sale private, Insula Necker, se auzeau susurând în fundal. Douăzeci de oameni stăteau în jurul său, extrem de atenţi, întrebându-se care ar fi răspunsul unui miliardar la una dintre marile întrebări – poate *cea* mai mare întrebare – din lumea afacerilor. Grupul fusese reunit de impresarul de marketing Joe Polish pentru a discuta opţiuni de creştere pentru Virgin Unite, compania filantropică a lui Richard. Era unul dintre numeroasele sale noi proiecte ambiţioase. Virgin Group avea deja peste 300 de companii, mai bine de 50.000 de angajaţi şi venituri de 25 de miliarde de dolari pe an. Cu alte cuvinte, Branson construise personal un imperiu mai mare decât PIB-ul unor ţări în curs de dezvoltare. Apoi, a rupt tăcerea:

„Faceţi sport”.

Era serios şi a explicat: exerciţiile fizice îi dădeau cel puţin patru ore în plus de timp productiv zilnic.

Briza răcoroasă i-a subliniat răspunsul ca un semn de exclamare.

4 ore – corpul este menită să fie mai mult decât o carte.

Văd *4 ore – corpul* ca pe un soi de manifest, o chemare la arme pentru un nou model mental de trai: stilul de viaţă experimental. Ţine de tine – nu de medicul tău, nu de ziar – să înveţi la ce reacţionezi cel mai bine. Beneficiile depăşesc partea fizică.

Dacă înţelegi politica suficient de bine pentru a vota un preşedinte sau dacă ai achitat vreodată taxe, eşti capabil să înveţi câteva dintre cele mai importante reguli ştiinţifice pentru a-ţi remodela corpul. Aceste reguli îţi vor deveni prieteni, pe care să te bazezi şi în care să ai încredere 100%.

Asta schimbă totul.

Sper cu toată sinceritatea ca, dacă ai suferit din cauza nemulţumirii legate de corpul tău sau a confuziei privind dieta şi sportul, viaţa ta să se împartă acum în cea de dinaintea lecturii cărţii *4 ore – corpul* şi cea de după lecturarea ei. Te poate ajuta să faci ceea ce majoritatea oamenilor ar considera că este supraomenesc, indiferent dacă e vorba de a pierde 45 de kilograme sau de a alerga 160 de kilometri. Toate funcţionează.

Nu există o autoritate superioară în domeniu – există cauză şi efect.

Bine ai venit pe scaunul regizorului!

*Alles mit Maß und Ziel*********,

******** „Totul cu măsură şi cu un scop”, în limba germană în original. (n.tr.)

Timothy Ferriss,

San Francisco, California, 10 iunie 2010

PENTRU PLĂCEREA TA DE A CITI

Testarea

Există zeci de teste menţionate în cadrul acestei cărţi. Dacă te întrebi vreodată: „Oare cum să testez?” sau te întrebi de unde să începi, lista „Cum să te testezi” de la pagina 495 reprezintă ghidul tău pas cu pas.

Note şi citări

Această carte este foarte bine documentată.

Este, de asemenea, destul de mare cât să strivească un pui de focă. Dacă ţii morţiş să ţi se înceţoşeze privirea, poţi găsi mai bine de 300 de citări ştiinţifice pe www.fourhourbody.com/endnotes, împărţite pe capitole şi cu fraze relevante incluse.

Resurse

Pentru a te scuti de durerea de cap de a tasta adrese de internet lungi de un paragraf, toate adresele Web lungi au fost înlocuite cu o adresă scurtă www.fourhourbody.com care te va trimite în locul potrivit.

Ai înţeles? Bine. Să trecem acum la năzbâtii.

PRINCIPIILE DE BAZĂ – ÎNAINTE DE TOATE

Perfecţiunea este atinsă nu atunci când nu mai este nimic de adăugat, ci atunci când nu mai este nimic de înlăturat.

– Antoine de Saint-Exupéry

DOZA MINIMĂ EFICIENTĂ
De la microunde la reducerea grăsimii

Arthur Jones era un copil precoce şi deosebit de pasionat de crocodili.

A citit întreaga bibliotecă medicală a tatălui său înainte să împlinească 12 ani. Mediul de acasă este posibil să fi avut vreo legătură cu asta, având în vedere că părinţii săi, bunicul, străbunicul, fratele vitreg şi sora sa vitregă erau cu toţii medici. După un început modest în Oklahoma, avea să ajungă la maturitate una dintre figurile cele mai influente ale comunităţii ştiinţifice din domeniul exerciţiilor fizice. Avea să devină totodată, aşa cum spuneau mulţi , un „geniu deosebit de furios”.

Unul dintre protejaţii lui Jones, dr. Ellington Darden, ne împărtăşeşte o anecdotă tipică cu privire la el:

> În 1970, Arthur i-a invitat pe Arnold [Schwarzenegger] şi Franco Colombu să îl viziteze la Lake Helen, în Florida, imediat după ce a avut loc Mr. Olympia********. Arthur i-a luat de la aeroport cu Cadillac-ul său; Arnold s-a aşezat pe locul din dreapta, iar Franco în spate. Sunt probabil 12 semafoare între aeroport şi autostrada interstatală, aşa că s-a condus mai mult cu întreruperi.

******** Concurs internaţional de culturism organizat anual de către Federaţia Internaţională a Culturiştilor (IFBB). (n.tr.)

> Acum, trebuie ştiut că Arthur era un bărbat care vorbea tare şi domina orice conversaţie. Dar nu reuşea să îl facă pe Arnold să tacă din gură. Bolborosea pur şi simplu în germana lui, iar lui Arthur îi venea greu să înţeleagă ce spunea. Aşa că Arthur a început să se enerveze şi i-a zis să înceteze, dar Arnold continua să turuie.
>
> Când au ajuns pe autostradă, Arthur se săturase deja până peste cap. Aşa că a tras pe dreapta, s-a dat jos, a ocolit maşina, a deschis portiera lui Arnold, l-a luat de gulerul cămăşii, l-a smucit afară şi i-a spus ceva în genul: „Ia ascultă mă, ticălosule. Dacă nu taci naibii din gură, un bărbat care ţi-ar putea fi tată o să-ţi tăbăcească fundu’ chiar aici în traficu’ de pe I-4. Şi-acum, hai, să te văd”.
>
> După numai cinci secunde, Arnold îşi ceruse deja scuze şi se urcase înapoi în maşină, comportându-se ca un adevărat gentleman în următoarele trei sau patru zile.

De cele mai multe ori, Jones era nervos la culme.

Era înfuriat de ceea ce el considera prostie întâlnită peste tot în comunitatea ştiinţifică din domeniul exerciţiilor fizice şi şi-a canalizat această furie pentru a sfida sorţii. Printre altele, a făcut în aşa fel încât campionul culturist Casey Viator să pună pe el 28 de kilograme în 28 de zile, iar el să ajungă prin forţe proprii pe lista Forbes 400 prin crearea şi

vânzarea producătorului de echipamente sportive Nautilius care, conform estimărilor, obţinea un venit brut de 300 de milioane de dolari pe an în perioada de apogeu.

Nu tolera gândirea neclară în domenii care se bazau pe claritate ştiinţifică. Drept răspuns pentru cercetătorii care trăgeau concluzii cu privire la funcţia musculară folosind electromiografia (EMG), Arthur le-a ataşat aparatele la un cadavru căruia i-a mişcat apoi membrele, înregistrând astfel o „activitate” similară. Fricţiune internă, adică.

Jones deplângea trecerea timpului: „Având vârsta pe care o am, s-ar putea să nu primim în timpul vieţii mele acceptul general pentru ceea ce facem acum; dar se va întâmpla, pentru că ceea ce facem este în mod evident stabilit de legi simple ale fizicii elementare care nu pot fi negate la infinit”. A murit în 28 august 2007, din cauze naturale, la vârsta de 80 de ani, la fel de morocănos ca întotdeauna.

Jones a lăsat mai multe moşteniri importante, dintre care una va fi piatra de temelie a tot ceea ce vom discuta: doza minimă eficientă.

Doza minimă eficientă

Doza eficientă minimă (DME) este definită simplu: cea mai mică doză care va produce rezultatul dorit.

Jones a numit acest punct crucial „încărcătura eficientă minimă”, din moment ce era preocupat exclusiv de exerciţiile care pun accentul pe muşchi şi oase********, dar noi vom analiza atât „dozajul” exact al exerciţiilor, cât şi dozajul tuturor alimentelor ingerate********.

******** *Weight-bearing exercise, în original. (n.ed.)*

******** Meritul îi aparţine dr. Doug McGuff, care a scris mult pe acest subiect şi la care ne vom referi mai târziu. (n.aut.)

Tot ceea ce depăşeşte DME înseamnă risipă.

Pentru a fierbe apa, DME este de 100°C la presiunea atmosferică standard. Fiert înseamnă fiert. Temperaturile mai mari nu vor face apa „mai fiartă”. Temperaturile mai ridicate doar consumă mai multe resurse, care ar putea fi folosite pentru altceva mai productiv.

Dacă e nevoie să stai 15 minute la soare pentru a declanşa reacţia melaninei, 15 minute este doza ta minimă eficientă pentru a te bronza. Să stai mai mult de 15 minute este redundant şi nu te vei alege decât cu arsuri şi o pauză forţată de la plajă. În această pauză forţată de la plajă, să zicem de o săptămână, altcineva, care a fost atent la doza sa minimă eficientă de 15 minute, va putea să mai includă patru şedinţe de bronzat. El este cu patru nuanţe mai închis, în timp ce tu te-ai întors la culoarea ta palidă de dinainte de plajă. Lamantin mic şi trist. În sistemele biologice, depăşirea dozei minime eficiente poate amâna progresul timp de câteva săptămâni sau chiar luni.

În contextul remodelării corpului, trebuie ţinute minte două doze minime eficiente fundamentale.

Pentru a înlătura grăsimea depozitată → fă strictul necesar pentru a declanşa pierderea în greutate în cascadă a hormonilor specifici.

Pentru a adăuga muşchi în cantităţi mici sau mari → fă strictul necesar pentru a declanşa mecanisme de creştere locale (muşchi specifici) şi sistemice (hormonale********).

******** În termeni mai aleşi şi mai precişi, *neuroendocrine*. (n.aut.)

Nu durează mult să dărâmi piesele de domino care declanşează ambele evenimente. Nu le complica.

De exemplu, pentru un anumit grup muscular cum sunt umerii, activarea mecanismului local de creştere ar putea presupune doar 80 de secunde de tensiune, prin folosirea a 23 de kilograme o dată la fiecare şapte zile, să zicem. Acest stimul, exact ca temperatura de 100°C necesară fierberii apei, este suficient pentru a declanşa anumite prostaglandine, factori de transcripţie şi tot felul de reacţii biologice complicate. Ce sunt „factorii de transcripţie"? Nu e nevoie să ştii. De fapt, nu e nevoie să înţelegi nimic din biologie, la fel cum nu e nevoie să înţelegi radiaţia pentru a folosi un cuptor cu microunde. Apasă pe câteva butoane în ordinea potrivită şi ai învăţat.

În contextul nostru: nu ai nevoie decât de 80 de secunde ca să înţelegi. Acesta este butonul.

Dacă, în loc de 80 de secunde, imiţi o procedură dintr-o revistă ilustrată – să spunem 5 seturi arbitrare a câte 10 repetări –, aceasta reprezintă echivalentul muscular al statului în soare timp de o oră cu o doză minimă eficientă de 15 minute. Nu este numai o risipă, ci şi o cale previzibilă de a împiedica şi a anula ceea ce ai obţinut. Organele şi glandele care ajută la repararea ţesutului lezat au mai multe limitări decât entuziasmul tău. Rinichii, de exemplu, pot curăţa sângele de o concentraţie maximă finită de reziduuri zilnic (aproximativ 450 moli sau milimoli pe litru). Dacă faci un antrenament-maraton de trei ore şi îţi sileşti sistemul circulator să arate precum traficul blocat din LA, ai o şansă reală să ajungi într-un impas biochimic.

Însă veştile bune sunt că nu trebuie să ştii nimic despre rinichii tăi pentru a folosi această informaţie. Tot ce trebuie să ştii este că:

80 de secunde este doza prescrisă.

Mai mult nu înseamnă mai bine. De fapt, provocarea ta cea mai mare va fi să rezişti tentaţiei de a face mai mult.

DME nu numai că oferă cele mai eficiente rezultate, dar o face şi în cel mai scurt timp posibil. Cuvintele lui Jones ar trebui să îţi răsune în minte: „NU UITA: este imposibil să evaluezi sau chiar să înţelegi ceea ce nu poţi măsura".

80 sec. la 9 kilograme

10 min. de apă la 12°C

200 mg de extract de alicină înainte de culcare

Acestea sunt tipurile de reţete pe care ar trebui să le cauţi şi tipurile de reţete pe care le voi oferi.

Tot ce este popular este greşit.

– *Oscar Wilde, Ce înseamnă să fii onest*

Cunoaşte bine regulile, ca să le poţi încălca în mod eficient.

– Dalai Lama al XIV-lea

REGULI CARE SCHIMBĂ REGULILE
Tot ce este popular este greşit

„Bineînţeles că este o minciună. Pentru a lua în greutate 15 kilograme în 28 de zile este nevoie de un surplus caloric de 4.300 de calorii pe zi, deci pentru un tip cu greutatea lui trebuie să fi mâncat 7.000 de calorii pe zi. Se aşteaptă să cred că şi-a redus cu 4% grăsimea corporală ca rezultat al ingerării celor 7.000 de calorii?...”

Am luat un bob mare de strugure şi am citit din nou comentariul de pe blog. Ah, internetul! Cât de departe nu am ajuns.

Era amuzant, unul dintre sutele de comentarii similare la acest articol de pe blog, dar realitatea rămânea neschimbată: câştigasem 15 kilograme de masă musculară, pierdusem 1 kilogram de grăsime şi îmi scăzusem colesterolul total de la 222 la 147, toate în 28 de zile, fără anabolice sau statine precum Lipitor.

Întregul experiment fusese înregistrat de dr. Peggy Plato, director al Programului de evaluare a sportului şi fitnessului de la Universitatea de Stat din San Jose, care folosea rezervoare de cântărire hidrostatică, cântare medicale şi o panglică de măsurat pentru a urmări totul, de la circumferinţa taliei la procentul de grăsime corporală. Timpul meu total petrecut în sala de sport de-a lungul a patru săptămâni?

Patru ore********. Opt antrenamente a câte 30 de minute.

******** În acest caz, „4 ore – corpul” este chiar în sens literal. (n.aut.)

Datele nu minţeau.

Dar pierderea sau luarea în greutate nu sunt la fel de simple precum asimilarea caloriilor sau eliminarea lor?

Sunt atractive în simplitatea lor, da, dar la fel este şi fuziunea la rece. Nu funcţionează exact cum i se face reclamă.

Poetul german Johann Wolfgang Goethe a avut perspectiva corectă: „Misterele nu sunt în mod necesar miracole”. Pentru a face imposibilul (să navighezi în jurul lumii, să alergi 1,6 kilometri în mai puţin de patru minute, să ajungi pe Lună), trebuie să ignori ceea ce este popular.

Consilierul Charles Munger, mâna dreaptă a lui Warren Buffett, cel mai bogat om de pe planetă, este cunoscut pentru gândirea sa clară fără egal şi istoricul aproape lipsit de eşecuri. Cum şi-a rafinat gândirea pentru a contribui la construirea unei afaceri de 3 trilioane de dolari în Berkshire Hathaway?

Răspunsul este prin „modele mentale” sau procedee empirice******** analitice inspirate din discipline din afara investiţiei, variind de la fizică până la biologie evoluţionistă.

******** Aceste „modele mentale” sunt adesea numite *cadre euristice* sau *analitice*. (n.aut.)

80 până la 90 de modele l-au ajutat pe Charles Munger să-şi dezvolte, după cum spunea Warren Buffett, „cea mai bună minte în 30 de secunde din lume. Ajunge de la A la Z dintr-o mişcare. Vede esenţa oricărui lucru înainte ca tu să fi terminat propoziţia”.

Lui Charles Munger îi place să îl citeze pe Charles Darwin:

> Chiar şi oamenii lipsiţi de geniu pot gândi mai bine decât restul omenirii, dacă dezvoltă anumite obiceiuri de gândire.

În *4 ore – corpul*, următoarele modele mentale, inspirate dintr-o diversitate de discipline, sunt cele care îţi vor diferenţia rezultatele de ale celorlalţi.

Reguli noi pentru o remodelare rapidă

NICIUN EXERCIŢIU NU ARDE MULTE CALORII

Ai mâncat jumătate de biscuit Oreo? Nicio problemă. Dacă eşti bărbat şi ai 100 de kilograme, trebuie doar să urci 27 de etaje pentru a le arde.



Altfel spus, să deplasezi 100 de kilograme pe o distanţă de 100 de metri (aproximativ 27 de etaje) necesită 100 kilojuli de energie sau 23,9 calorii (cunoscute de oamenii de ştiinţă drept kilocalorii [kcal]). Jumătate de kilogram de grăsime pură conţine 4.082 calorii********. Cât de multe calorii ar putea arde alergarea la un maraton? 2.600 sau cam aşa ceva.

******** De fapt, „jumătate de kilogram de grăsime” nu este în întregime „o jumătate de kilogram de grăsime”. Grăsimea conţine o cantitate de proteine şi grăsimi, aşadar ai putea constata că: 1 jumătate de kilogram de grăsime x 453,6 grame/uncie x 9 calorii/gram grăsime = 4.082 calorii, dar 10% din grăsime este apă, deci 0,9 x 4.082 = 3.674 de calorii. Oricum, fie că foloseşti 3.500 kcal sau 4.000 kcal ca estimare, ambele cifre se află în marja de eroare de 10%. (n.aut.)

Argumentul caloric pentru a face exerciţii fizice devine şi mai deprimant. Ţii minte acele 106 calorii******** pe care le-ai ars în timpul şedinţei drăcoase de 30 de minute pe Stairmaster™? Nu uita să scazi rata metabolismului tău bazal (RMB), ce ai fi ars dacă ai fi stat în schimb pe canapea uitându-te la *Familia Simpson*. Pentru majoritatea oamenilor, asta înseamnă aproximativ 100 de calorii pe oră sau 50 de calorii în cele 30 de minute ale noastre, emise drept căldură (BTU********).

******** Bazat pe tabele şi calcule din *Essentials of Exercise Physiology* (Elemente esenţiale ale fiziologiei exerciţiilor fizice), W.D. McArdle *et al*. (http://www.brianmac.co.uk/energyexp.htm). (n.aut.)

******** „British Thermal Unit” în original, în traducere – „Unitate termică britanică”; o unitate de măsură pentru căldură (n.tr.)

Acea şedinţă de Stairmaster a adus 56 de calorii în plus********.

******** Bazat pe măsurătorile bombei calorimetrice şi calcule estimative cât mai precise. (n.aut.)

Din fericire, ½ de lingură din gustosul unt de arahide are aproximativ 50 de calorii, aşa că ţi-au mai rămas 6 calorii. Dar stai puţin: câte calorii au avut băutura aceea pentru sportivi******** şi masa copioasă de după antrenament? Nu uita că, din cauza apetitului crescut, trebuie să arzi mai multe calorii decât ingerezi mai târziu în mese mai copioase.

******** Bauturile pentru sportivi (sau energizantele) au fost concepute pentru a satisface nevoia de hidratare (apă), de energie (calorii) şi de electroliţi (sodiu, cloruri şi potasiu). Un sportiv ar trebui să îşi găsească o bautură care să îi poată asigura o soluţie de carbohidraţi cu o concentraţie între 4% şi 8%, adică circa 15 grame de carbohidraţi (50 de calorii) la 225 grame produs. Dacă are o concentraţie mai mare sau mai mică de cea recomandată, îşi poate reduce eficienţa, cauzând probleme gastrointestinale şi golire gastrică întârziată. (n.ed.)

Fir-ar să fie, nu? E suficient ca să-l facă să plângă chiar şi pe un tăietor de lemne. Te simţi derutat şi furios? Aşa ar şi trebui să fii.

Ca de obicei, concentrarea are loc asupra celei mai puţin importante piese a puzzle-ului.

Dar de ce insistă oamenii de ştiinţă asupra caloriei? Simplu. Este ieftin de estimat şi reprezintă o variabilă populară pentru publicarea în reviste. Aceasta, dragi prieteni, este denumită ştiinţă „de parcare”, numită astfel după o glumă pe seama unui sărman beţiv care îşi pierde cheile într-o noapte prin oraş.

Prietenii săi îl găsesc în patru labe, căutându-şi cheile sub un felinar, chiar dacă ştia că le pierduse în altă parte. „De ce îţi cauţi cheile sub felinar?” întreabă ei. El răspunde plin de încredere: „Pentru că e mai multă lumină aici. Văd mai bine”.

Pentru cercetătorul care caută un post permanent, bani din subvenţii sau contracte profitabile de consultanţă corporatistă, se aplică maxima „publică orice ar fi”. Dacă ai nevoie să incluzi 100 sau 1.000 de subiecţi şi îţi poţi permite să măsori doar câteva lucruri simple, trebuie să faci în aşa fel încât respectivele măsurători să pară incredibil de importante.

Din păcate, nu se poate să-ţi petreci viaţa, din punct de vedere mental, în patru labe şi nici să-ţi toceşti fundul pe o bicicletă de interior.

În loc să ne concentrăm pe eliminarea de calorii dependentă de exerciţiile fizice, vom analiza două căi neexploatate: căldura şi hormonii.

Aşa că relaxează-te. O să poţi mânca cât de mult vrei, şi chiar mai mult. Noile ţevi de eşapament vor rezolva problema.

MEDICAMENTUL E MEDICAMENT ŞI BASTA

Atunci când numeşti ceva „medicament”, „supliment alimentar”, „eliberat fără reţetă” sau „nutriceutic********”, faci o distincţie juridică, nu una biochimică.

******** Orice compus alimentar utilizat în scop medical. De exemplu: minerale, vitamine, aminoacizi şi hormoni. (n.ed.)

Niciuna dintre aceste etichete nu înseamnă că respectivul lucru este sigur sau eficient. Etnobotanicele legale te pot omorî în aceeaşi măsură în care o

fac narcoticele ilegale. Suplimentele, adesea molecule nebrevetabile şi, prin urmare, neatractive pentru industria dezvoltării medicamentelor, pot scădea colesterolul de la 222 la 147 în patru săptămâni, aşa cum mi s-a întâmplat mie, sau pot fi inactive şi să nu facă absolut nimic.

Crezi că „în întregime natural" este mai sigur decât sinteticul? Mazărea despicată este în întregime naturală, dar aşa este şi arsenicul. Hormonul uman de creştere (HGH)******** poate fi extras din creierul cadavrelor în întregime naturale, dar, din păcate, adesea provoacă boala Creutzfeldt-Jakob, motiv pentru care HGH este produs acum folosind ADN recombinant.

******** De la *human growth hormone*; aşa este cunoscut şi în limba română, în limbajul de specialitate. (n.ed.)

În afară de produsele integrale (pe care le vom trata separat ca „mâncare"), orice îţi intră în gură sau în sânge şi are un anumit efect – fie că este cremă, injecţie, pilulă sau praf – este *medicament*. Tratează-l ca atare. Nu te lăsa păcălit de etichete care nu au nicio importanţă pentru noi.

9 KILOGRAME DE RECONSTRUCŢIE DREPT SCOP

Pentru cea mai mare parte a acelora dintre voi care citiţi această carte şi aveţi o greutate de peste 54 de kilograme, 9 kilograme de *reconstrucţie* (pe care o voi defini mai jos) vă vor face să vă simţiţi şi să arătaţi ca un om nou, aşa că sugerez asta ca scop. Dacă ai o greutate mai mică de 54 de kilograme, ţinteşte către 4,5 kilograme; altfel, 9 kilograme este noul tău scop special.

Chiar dacă trebuie să slăbeşti 45+ kilograme, începe tot cu 9.

Pe o scară a atractivităţii de la 1 la 10, 9 kilograme par să fie pragul critic pentru a ajunge de la 6 la 9 sau 10, cel puţin conform testării percepţiei bărbaţilor asupra femeilor.

Termenul „reconstrucţie" este important. *Nu* înseamnă o scădere în greutate cu 9 kilograme. Este o schimbare de 9 kilograme în privinţa aspectului. O reconstrucţie de 9 kilograme ar putea însemna să pierzi 9 kilograme de grăsime sau să câştigi 9 kilograme de masă musculară, dar cel mai des presupune să pierzi 7 kilograme de grăsime şi să câştigi 2 kilograme de masă musculară sau o combinaţie între cele două.

Atingerea celei mai bune forme fizice include atât scădere, cât şi adaos.

CURSORUL CU 100 DE UNITĂŢI: DIETĂ, MEDICAMENTE ŞI EXERCIŢII FIZICE

Aşadar cum ajungem la 9 kilograme?

Imaginează-ţi o riglă cu 100 de linii, care să reprezinte 100 de unităţi totale, şi două cursoare. Aceasta îţi permite să împarţi cele 100 de unităţi în trei zone care au un total de 100. Aceste trei zone reprezintă dieta, medicamentele şi exerciţiile fizice.

O împărţire egală ar arăta astfel:

____/____/____ (33% dietă, 33% medicamente, 33% exerciţii fizice)

Este posibil să atingi ţinta celor 9 kilograme în reconstrucţie prin orice combinaţie a celor trei, dar anumite combinaţii sunt mai bune decât altele. Medicamentele în proporţie de 100% te pot aduce acolo unde doreşti, de exemplu, dar vor produce şi cele mai multe efecte secundare pe termen lung. Exerciţiile fizice în proporţie de 100% te pot aduce acolo unde doreşti, dar, dacă au loc leziuni sau intervin factori nefavorabili, te întorci rapid de unde ai plecat.

/_____/ (100% medicamente) = efecte secundare
//_____ (100% exerciţii fizice) = uşor de deraiat

Iată proporţia celor mai multe studii de caz din această carte privind reducerea grăsimii:

/______/_/___ (60% dietă, 10% medicamente, 30% exerciţii fizice)

Dacă nu poţi să urmezi o dietă prescrisă, cum se întâmplă uneori în cazul călătoriilor sau al regimului vegetarian, vei avea nevoie să mişti cursoarele pentru a mări procentul atenţiei acordate exerciţiilor fizice şi medicamentelor. De exemplu:

_/____/____ (10% dietă, 45% medicamente, 45% exerciţii fizice)

Procentele nu trebuie să fie măsurate, dar acest concept este deosebit de important de ţinut minte, fiindcă lumea intervine în planurile tale. Învăţarea principiilor de dietă şi a exerciţiilor fizice este prioritatea nr. 1, din moment ce acestea sunt elementele fundamentale. Dacă te bazezi prea mult pe medicamente, ficatul şi rinichii vor avea de suferit.

Procentele vor depinde şi de preferinţele şi „aderarea" ta personală, despre care vom vorbi în continuare.

TESTUL BENZII ADEZIVE: VA ŢINE?

Consumarea a cel puţin unei salate verzi pe zi are rezultate bune în privinţa reducerii grăsimii şi a controlării nivelului de insulină.

Adică, dacă eşti un pacient care necesită o intervenţie urgentă, cum ar fi un diabetic de tip 2 cu obezitate morbidă. Opţiunile pentru astfel de persoane, aşa cum sunt explicate de medicii lor, sunt (1) să-şi schimbe dieta cu această reţetă sau (2) să moară. Nu este surprinzător că aderarea este adesea incredibilă. Pentru cineva căruia i-ar plăcea să piardă în greutate 9

kilograme, dar pe care îl interesează mai mult cum îi arată fundul într-o pereche de blugi, aderarea va fi îngrozitoare. Tăierea legumelor şi curăţarea Cuisinart-ului******** de trei ori pe zi vor avea un singur rezultat: abandonarea metodei. Asta înseamnă că nu va funcţiona pentru unii oameni? Nu. Înseamnă doar că va da greş pentru *majoritatea* oamenilor. Vrem să evităm toate metodele cu rată mare de eşec, chiar dacă tu crezi că faci parte din minoritatea sârguincioasă. La început, toţi cei care încep un program cred că fac parte din această minoritate.

******** **Procesor de alimente de la marca americană de electrocasnice Cuisinart. (n.tr.)**

Ia aderarea în serios: chiar te vei ţine de această schimbare până îţi atingi scopul?

Dacă nu, găseşte altă metodă, chiar dacă este mai puţin eficientă. Metoda modestă pe care o urmezi este mai bună decât metoda perfectă la care renunţi.

NU CONFUNDA RECREEREA FIZICĂ CU EXERCIŢIILE FIZICE

Recreerea fizică poate însemna multe lucruri: baseball, înot, yoga, alpinism, împingerea vacilor********... lista este nesfârşită. Exerciţiile fizice, în schimb, înseamnă adoptarea unei doze minime eficiente de mişcări precise care vor produce schimbarea pe care ţi-ai propus-o. Atât. Este aproape imposibil să determini relaţii cauză-efect prin recreere. Sunt prea multe variabile. Exerciţiile fizice eficace sunt simplu de realizat şi pot fi urmărite.

******** *Tipping cows*, în original; se referă la strecurarea pe lângă o vacă neatentă sau care doarme în picioare şi împingerea ei la pământ pentru divertisment. Este considerată o legendă urbană. (n.tr.)

Recreerea fizică este o chestie grozavă. Şi mie îmi place să alerg cu câinii în parcurile pentru câini. Ţinând seama de acest context, însă, exerciţiile fizice reprezintă aplicarea unor stimuli măsurabili pentru a reduce grăsimea, a dezvolta musculatura sau a spori performanţa.

Recreerea ţine de distracţie. Exerciţiile fizice au în vedere producerea unor schimbări. Nu le confunda.

NU CONFUNDA CORELAŢIA CU CAUZA ŞI EFECTUL

Vrei să arăţi ca un maratonist, suplu şi graţios? Antrenează-te ca un maratonist.

Vrei să arăţi ca un sprinter, puternic şi musculos? Antrenează-te ca un sprinter.

Vrei să arăţi ca un jucător de baschet, de 2 m? Antrenează-te ca un jucător de baschet.

Stai puţin. Ultima n-are cum să meargă. Nici primele două exemple nu funcţionează. La mijloc este o logică eronată, însă atrăgătoare şi tentantă prin simplitatea ei. Iată trei întrebări simple pe care le putem pune pentru a evita greşeli similare:

1. 1. Este posibil ca săgeata cauzalităţii să fie inversată? Exemplu: oamenii care sunt în mod natural puternici şi musculoşi aleg adesea să fie sprinteri? Da.
2. 2. Încurcăm absenţa cu prezenţa? Exemplu: dacă se dă ipoteza conform căreia o dietă fără carne prelungeşte media de viaţă cu 5-15%, este posibil ca prezenţa unei cantităţi mai mari de legume şi nu absenţa cărnii să fie cea care prelungeşte viaţa? Cu certitudine aşa este.
3. 3. Este posibil să fi testat o grupă demografică specifică şi ca alte variabile să fie responsabile pentru diferenţă? Exemplu: dacă se dă ipoteza conform căreia yoga îmbunătăţeşte sănătatea cardiacă, iar grupul experimental include persoane din elita societăţii, este posibil ca acestea să fie capabile să se hrănească cu o mâncare mai bună decât cele care aparţin unui grup de control? Poţi să pui pariu pe fundul tău aşezat în poziţia câinelui cu aplecare în faţă********.

******** O postură de yoga în care picioarele şi palmele se sprijină pe sol sau saltea, iar corpul formează un V, coloana şi picioarele fiind perfect drepte. (n.tr.)

Ideea nu este să speculezi cu privire la sutele de explicaţii posibile.

Ideea este să fii sceptic, în special în privinţa titlurilor de senzaţie. Majoritatea „studiilor noi" din media sunt studii observaţionale care, în cel mai bun caz, pot stabili corelaţia (A va avea loc dacă B va avea loc), dar nu cauzalitatea (A determină apariţia lui B).

Dacă mă scobesc în nas când se întrerupe Super Bowl pentru o reclamă, înseamnă că eu am provocat întreruperea? Nu este un haiku. Este un rezumat: corelaţia nu demonstrează cauzalitatea. Fii sceptic când oamenii îţi spun că A îl determină pe B.

Greşesc în mai bine de 50% dintre cazuri.

FOLOSEŞTE YO-YO********: ADOPTĂ ROTAŢIA

******** O dietă de scădere rapidă în greutate. (n.tr.)

Dieta yo-yo are o reputaţie proastă.

În loc să te învinovăţeşti, să mergi la psihiatru sau să mănânci toată prăjitura cu brânză pentru că ţi-ai distrus dieta cu un biscuit, permite-mi să îţi transmit un mesaj: e normal.

Să mânânci mai mult, apoi mai puţin, apoi mai mult şi tot aşa, într-o sinusoidă continuă, este un impuls pe care îl putem folosi în avantajul nostru pentru a ne atinge mai repede scopul. Încercarea de a-l împiedica – încercarea de a îndura o dietă săracă în calorii, de exemplu – se aplică atunci când dieta yo-yo devine patologică şi incontrolabilă. Pe de altă parte,

a-ţi programa să mănânci mai mult în anumite momente rezolvă problemele în loc să le creeze.

Culturiştii de top din întreaga lume înţeleg asta şi, chiar atunci când se află în faza de dietă de dinainte de concursuri, vor roti caloriile pentru a preveni dereglarea hormonală********. Media zilnică ar putea să fie de 4.000 de calorii pe zi, dar ar putea fi rotită după cum urmează: luni – 4.000, marţi – 4.500, miercuri – 3.500 etc.

******** De exemplu, conversia corectă a hormonului tiroidian T4 în mai activul hormon termogenic T3. (n.aut.)

Ed Coan, descris ca un Michael Jordan al powerliftingului********, a stabilit mai bine de 70 de recorduri mondiale în sportul său. Printre altele, a ridicat greutăţi incredibile de 408 kilograme la 100 de kilograme greutate corporală, depăşindu-i chiar şi pe cei din categoria supergrea. Antrenorul său de la acea vreme, Marty Gallagher, a afirmat în mod realist că „menţinerea unei condiţii fizice maxime de-a lungul întregului an este un bilet de trimitere la spitalul de nebuni”.

******** Un sport în care se încearcă ridicarea unei greutăţi maxime în trei stiluri diferite, având la dispoziţie trei încercări pentru fiecare în parte. (n.tr.)

Poţi să-ţi iei prăjitura ta cu brânză şi să o şi mânânci, atâta timp cât nimereşti sincronizarea. Partea bună este că aceste suişuri şi coborâşuri plănuite mai degrabă accelerează decât inversează progresul.

Uită de echilibru şi adoptă rotaţia. Este un ingredient-cheie în remodelarea rapidă a corpului.

PREDISPOZIŢIE *VS* PREDESTINARE: NU DA VINA PE GENE!

Maratoniştii din Kenya sunt legendari.

Dintre ultimele 12 maratoane organizate la Boston, kenyenii nu au pierdut decât unul singur. La Olimpiada din 1988, au câştigat aurul în cursele de 800 de metri, 1.500 de metri şi 5.000 de metri, precum şi în cursa cu obstacole de 3.000 de metri. Luând în considerare populaţia lor de aproximativ 30 de milioane de locuitori, probabilitatea statistică de a se întâmpla aşa ceva la o competiţie internaţională de nivelul Olimpiadei este de aproximativ 1 la 1,6 miliarde.

Dacă ţi-ai petrecut cumva ceva timp în lumea ştiinţifică a sportului, atunci poţi să-ţi dai seama de felul în care le este alcătuită fibra musculară, care este o trăsătură moştenită: cu contracţie lentă. Fibrele musculare cu contracţie lentă sunt potrivite pentru activitatea de anduranţă. Ai naibii norocoşi!

Dar iată şi problema: nu pare a fi în întregime adevărat. Spre surprinderea cercetătorilor care au făcut biopsii musculare pe alergători kenyeni, au descoperit o proporţie mare de fibre musculare cu contracţie rapidă, adică acel tip de fibre pe care te-ai aştepta să le găseşti la

aruncătorii de disc şi la sprinteri. De ce? Pentru că, aşa cum se dovedeşte, ei se antrenează adesea pe distanţe scurte şi la intensitate mare.

Dacă eşti supraponderal şi părinţii tăi sunt supraponderali, ai avea tendinţa să dai vina pe genetică, dar asta e doar o posibilă explicaţie.

S-au transmis genele de obezitate sau ea se datorează consumului tău în exces? La urma urmei, oamenii ponderali tind să aibă animale de companie asemenea lor.

Chiar dacă eşti *predispus* să fii supraponderal, nu eşti *predestinat* să fii gras.

Eric Lander, liderul Proiectului Genomului Uman, a accentuat în repetate rânduri nebunia neajutorării deprinse prin determinism genetic:

> Deoarece genele joacă un anumit rol, oamenii vor crede că ele determină totul. Auzim tot timpul oameni spunând: „E genetic. Nu pot face nimic în privinţa asta”. E o prostie. Să spui că un lucru are o componentă genetică nu îl face de neschimbat.

Nu accepta predispoziţia. Nu trebuie să o faci şi vom putea să te hrănim şi să te antrenăm pentru un viitor în care să ai o condiţie fizică diferită********. Aproape toate experimentele mele personale implică îmbunătăţirea unui lucru care ar trebui să fie rezolvat genetic.

******** Genele singure nu pot fi răspunzătoare pentru diversitatea caracteristicilor pe care le vedem în jurul nostru. ARN-ul mesager (mARN) este considerat acum responsabil pentru o bună parte din diversitate, dar iată veştile bune: exact cum poţi porni şi opri genele, poţi influenţa dramatic mARN-ul cu ajutorul mediului – chiar să opreşti complet anumite procese prin interferenţă. (n.aut.)

Este posibil să îţi redirecţionezi profilul genetic înnăscut. De acum înainte, „proasta genetică” nu mai poate fi scuza ta obişnuită.

ELIMINĂ PROPOGANDA ŞI TERMENII NEBULOŞI

> Cuvântul **aerobic** a apărut în momentul în care instructorii de sală s-au întâlnit şi au spus: „Dacă îl vom taxa cu 10 dolari pe oră, nu îl putem numi sărit în sus şi în jos”.
>
> *– Rita Rudner*

O întrebare pe care trebuie să înveţi să o adresezi când ai de-a face cu sfaturi sau prezentări comerciale este următoarea: „Dacă această [metodă/produs/dietă/etc.] nu funcţionează aşa cum se spune, la ce factori stimulenţi s-ar mai putea gândi pentru a o vinde?”.

Şedinţele de aerobic? Motivul pentru care ţi se vând: aerobicul este mai eficace decât alternativa X. Motivul real pentru care se promovează: nu presupun investiţie în echipament şi sala poate maximiza numărul participanţilor pe metru pătrat, pe oră. Multe recomandări „noi şi îmbunătăţite” se bazează în primul rând pe calcularea profitului şi apoi pe găsirea justificării metodei.

Limbajul specific marketingului şi cuvintele ambigue nu se găsesc în *4 ore – corpul* sau în eforturile tale. Ambele vor ieşi la suprafaţă în conversaţiile cu prietenii care, în încercarea lor de a ajuta, vor face mai mult rău decât

bine. Dacă eşti nepregătit, o astfel de conversaţie poate da peste cap singură un întreg program.

Există două categorii de cuvinte pe care nu ar trebui nici să le foloseşti şi nici să le asculţi. Primul, **limbajul specific marketingului**, include toţi termenii folosiţi pentru a speria sau pentru a vinde ceea ce nu are o bază fiziologică:

tonifiere
celulită
întărire
modelare
aerobic

Cuvântul *celulită*, de exemplu, a apărut prima dată în numărul din 15 aprilie 1968 al revistei *Vogue*, iar această boală inventată şi-a creat rapid o bază de adepţi în toată lumea:

> Vogue a început să se concentreze asupra corpului la fel de mult ca asupra hainelor, pe de o parte, pentru că nu putea dicta prea multe în ce priveşte stilurile anarhice... Printr-o mişcare uimitoare, o întreagă cultură a schimbării s-a dezvoltat prin numirea unei „probleme" care abia dacă existase înainte, centrând-o pe starea naturală a femeilor şi ridicând-o la nivel de dilemă existenţială feminină... numărul articolelor privind dieta a crescut cu 70 de procente din 1968 până în 1972.

Celulita este grăsime. Nimic special, nu e nici boală, nici problemă strict feminină şi fără soluţii. Poate fi înlăturată.

Mai puţin evidente, dar adesea mai dăunătoare decât limbajul specific marketingului, sunt **cuvintele care *sună* ştiinţific**, folosite atât de mult încât nu mai au un înţeles unanim:

sănătate
fitness
optim

Pentru a elimina cuvintele pe care nu ar trebui să le foloseşti în remodelarea corpului, întrebarea pe care trebuie să o adresezi este: **Pot să măsor?**

„Vreau doar să fiu sănătos" nu este practic. „Vreau să îmi cresc colesterolul HDL şi să îmi îmbunătăţesc timpul de alergare (sau plimbare) de 1,6 kilometri" este practic. „Sănătos" este subiectul capriciilor şi al popularului. Inutil.

Cuvântul *optim* este şi el vehiculat cu mult tam-tam. „Progesteronul tău ar putea să ajungă în limite normale, dar nu este optim." Rareori adresată, în acest caz, întrebarea ar trebui să fie: optim pentru ce? Antrenament pentru

triatlon? Prelungirea duratei de viaţă cu 40%? Mărirea densităţii osoase cu 20%? Să faci sex de trei ori pe zi?

„Optim” depinde în întregime de scopul tău, iar acest scop ar trebui să fie precis din punct de vedere numeric. „Optim” este utilizabil, dar numai atunci când este clar „pentru ce”.

Dacă nu este, tratează-l aşa cum ar face-o Wikipedia: ca pe un cuvânt ambiguu.

DE CE O CALORIE NU ESTE O CALORIE

> Caloriile sunt toate la fel, fie că provin din vită sau bourbon, din zahăr sau amidon sau din brânză şi biscuiţi. Prea multe calorii sunt doar prea multe calorii.
>
> – *Fred Stare, fondator şi fost preşedinte al Departamentului de Nutriţie de la Universitatea Harvard*

Afirmaţia de mai sus este atât de ridicolă încât poate sfida convingerea, dar să aruncăm o privire asupra problemei dintr-o perspectivă mai raţională: scenariile ipotetice.

Scenariul nr. 1: Doi gemeni identici de sex masculin mănâncă exact aceleaşi feluri de mâncare timp de 30 de zile. Singura diferenţă: unul dintre subiecţi tocmai a încheiat o cură puternică de antibiotice, aşa că momentan îi lipsesc suficiente bacterii bune pentru o digestie completă.

Analizele compoziţiei corpului******** vor fi aceleaşi?

******** Compoziţie corporală – suma dintre masa grasă (suma grăsimilor din corp, adică grăsimea de sub piele, cea de la nivelul abdomenului şi, eventual, cea din jurul organelor) şi cea slabă (restul componentelor corpului: muşchi, oase, apă, minerale, creier, organe interne etc.). (n.ed.)

Desigur că nu. Regula nr. 1: Nu ceea ce pui în gură contează, ci ceea ce ajunge în sistemul tău circulator. Dacă trece mai departe, nu contează.

Creatorul „caloriei” aşa cum o ştim, chimistul din secolul al XIX-lea Wilbur Olin Atwater, nu avea tehnologia pe care o avem astăzi. El ardea alimentele. Arderea nu se compară cu digestia umană; mâncarea unui buştean din şemineu nu va depozita acelaşi număr de calorii precum va produce arderea unuia. Stomacul are probleme cu scoarţa, aşa cum are cu multe lucruri.

Scenariul nr. 2: Trei femei de aceeaşi rasă, vârstă şi compoziţie corporală consumă fiecare câte 2.000 de calorii zilnic timp de 30 de zile. Subiectul 1 nu mănâncă decât zahăr, subiectul 2 nu consumă decât piept slab de pui, iar subiectul 3 nu consumă decât maioneză (2.000 de calorii înseamnă doar 19,4 linguri, dacă vrei să încerci).

Rezultatele compoziţiei corpului vor fi aceleaşi?

Desigur că nu. Regula nr. 2: Reacţiile hormonale la carbohidraţi, proteine şi grăsimi sunt diferite.

Nu puţine sunt studiile clinice care demonstrează că caloriile ce provin din carnea de vită******** nu sunt egale cu caloriile provenite din bourbon.

******** Proteina, de exemplu, provoacă un efect termic mai mare al alimentelor (ETM) decât carbohidraţii sau grăsimile – în termeni simpli, în digestie, un procent mai mare de calorii din proteine se „pierde” drept căldură *vs* carbohidraţi sau grăsimi. Aceasta i-a făcut pe unii oameni de ştiinţă să sugereze că 4 calorii pe gram din proteine ar trebui reduse cu 20%, adică până la 3,2 calorii pe gram. (n.aut.)

Un astfel de studiu, condus de Kekwick şi Pawan, a comparat trei grupuri care au trebuit să ţină diete de semiînfometare egale în calorii (izocalorice) de 90% grăsimi, 90% proteine sau 90% carbohidraţi. Cu toate că asigurarea conformităţii era o provocare, rezultatele au fost în mod clar diferite:

1.000 de cal. la 90% grăsimi = pierdere în greutate de 0,40 kilograme pe zi

1.000 de cal. la 90% proteine = pierdere în greutate de 0,27 kilograme pe zi

1.000 de cal. la 90% carbohidraţi = *surplus* în greutate de 0,10 kilograme pe zi

Surse diferite de calorii = rezultate diferite

Elementele care afectează alocarea caloriilor – şi care pot fi modificate pentru reducerea grăsimii şi sporirea masei musculare – includ digestia, proporţia proteinelor în raport cu carbohidraţii şi grăsimile şi sincronizarea.

Le vom aborda pe toate trei.

MARKETING PENTRU ÎNCEPĂTORI: SEXISMUL VINDE

Mai bine de 50% dintre exemplele din această carte se referă la femei.

Cei care lucrează în marketing le-au determinat pe femei să creadă că au nevoie de programe şi diete specifice, „pentru femei”. Acesta este un exemplu de capitalism în forma lui cea mai urâtă: crearea nevoilor false şi a confuziei.

Marilyn Monroe lucrând la bine-cunoscutul său sex-appeal.



Asta înseamnă că voi recomanda ca o femeie să facă exact acelaşi lucru ca un neghiob de 113 kilograme care vrea braţe groase de 51 de centimetri? Desigur că nu. Cei doi au scopuri diferite. Dar în 99% din cazuri ambele sexe vor exact acelaşi lucru: mai puţină grăsime şi un pic mai multă masă

musculară acolo unde trebuie. Şi ce crezi? În aceste 99 de cazuri din 100, bărbaţii şi femeile ar trebui să facă *exact* acelaşi lucru.

În medie, femeile au mai puţin de o zecime (adesea mai puţin de a patruzecea parte) din testosteronul bărbaţilor. Această reţetă biochimică pur şi simplu nu ajută la o creştere musculară rapidă, dacă nu cumva eşti o excepţie, aşa că te-aş ruga ca, pe parcursul cărţii, să renunţi la orice teamă că vei „deveni masivă”.

Chiar dacă ai o reacţie rapidă la antrenament, în momentul în care observi schimbările, poţi omite anumite părţi din el sau poţi reduce frecvenţa. Nu îţi face griji c-o să te trezeşti că arăţi ca Hulk a doua zi dimineaţă, după un singur antrenament. Nu se va întâmpla acest lucru, oricât de mult şi-ar dori bărbaţii să li se întâmple. Va fi destul timp să ajustezi şi să armonizezi, să reduci sau să schimbi vitezele din mers.

O posibilă obiecţie din partea oamenilor de ştiinţă: *Dar femeile nu au mai multe fibre musculare cu contracţie lentă? Nu înseamnă că femeile ar trebui să se antreneze diferit?* Eu propun să nu se antreneze diferit, şi nu sunt primul. Pe baza datelor din această carte şi din lucrările de referinţă, vei vedea că (1) alcătuirea fibrei musculare poate fi schimbată şi că (2) ar trebui să mănânci şi să te antrenezi pentru rezultatul dorit, nu pentru a-ţi ajusta condiţia fizică actuală.

Nu te lăsa pradă sexismului în ceea ce priveşte exerciţiile fizice. Aproape întotdeauna este vorba de o înşelătorie sau o prezentare comercială.

Instrumente şi trucuri

***Seeking Wisdom: From Darwin to Munger* (Căutarea înţelepciunii: de la Darwin la Munger) (www.fourhourbody.com/wisdom)** Aceasta este una dintre cele mai bune cărţi despre modele mentale, modul în care le poţi folosi şi cum să nu te faci de râs. Acest manual de gândire critică mi-a fost prezentat de Derek Sivers, care şi-a vândut compania CD Baby cu 22 de milioane de dolari.

***Poor Charlie’s Almanack: The Wit and Wisdom of Charles T. Munger* (Almanahul sărmanului Charlie: Înţelepciunea lui Charles T. Munger) (www.fourhourbody.com/almanac)** Această carte conţine majoritatea discursurilor şi cursurilor lui Charlie Munger, vicepreşedintele Berkshire Hathaway. A vândut aproape 50.000 de exemplare fără niciun fel de publicitate sau o anumită poziţionare în librării.

Munger’s Wordly Wisdom (Înţelepciunea lumească a lui Munger) (www.fourhourbody.com/munger) Acest discurs transcris, ţinut de Charlie Munger la Şcoala de Afaceri USC********, discută cele 80-90 de modele mentale importante care se regăsesc în 90% dintre deciziile pe care le ia.

******** University of South California. (n.tr.)

PUNCTUL DE PLECARE

Începutul şi swaraj-ul********

******** „Autoguvernare” – termen folosit de Mahatma Gandhi în discursurile sale. (n.tr.)

„La nivel individual, swaraj-ul este legat în mod vital de capacitatea de autoevaluare imparţială, de purificarea neîncetată a sinelui şi de o încredere în sine tot mai mare... Este vorba de swaraj atunci când învăţăm să ne conducem singuri.”

– Mahatma Gandhi, *Young India* (Tânăra Indie), 28 iunie 1928, p. 772

Nu trebuie să-mi fie frică. Frica este cea care ucide mintea. Frica este mica moarte care aduce distrugerea totală. Îmi voi înfrunta frica. Îi voi permite să treacă peste mine şi prin mine. Şi, după ce va fi trecut, îmi voi folosi ochii minţii pentru a privi în urma ei. Pe unde a trecut frica, nu mai rămâne nimic. Numai eu voi rămâne.

– Bene Gesserit, „Litanie împotriva fricii” din *Dune*, de Frank Herbert

MOMENTUL HARAJUKU
Decizia de a deveni un om complet

Pentru majoritatea dintre noi, cărţile cu îndrumări de tip „cum să” de pe rafturi reprezintă o listă în creştere a sarcinilor de făcut, nu a sfaturilor pe care le-am urmat.

Câţiva dintre cei mai cunoscuţi directori executivi din domeniul IT din San Francisco mi-au cerut aceeaşi favoare în diferite momente: o fişă cu indicaţii schematice pentru reducerea grăsimii abdominale. Fiecare dintre ei a precizat: „Tu spune-mi exact ce să fac şi voi face”.

Le-am dat toate sfaturile tactice necesare pe o fişă de 7,5 x 12,5 cm, ştiind dinainte care va fi rezultatul. Rata de succes a fost impresionantă… 0%.

Oamenii sunt incapabili când vine vorba să urmeze sfaturi. Nici măcar cei mai eficienţi oameni din lume nu reuşesc. Din două motive:

1. 1. Majoritatea nu au o motivaţie suficientă pentru a acţiona. Durerea nu este suficient de dureroasă. Adică, e *bine* să o ai, dar nu e *absolut necesară*. Nu a existat niciun „Moment Harajuku”.
2. 2. Nu există mementouri. Nici urmărire constantă = nici conştientizare = nici schimbare comportamentală. Chiar dacă nu ai cunoştinţe despre reducerea grăsimii sau despre exerciţiile fizice, acţiunea constantă învinge adesea sfaturile antrenorilor de talie mondială.

Dar ce este acest extrem de important „Moment Harajuku”?

Este o revelaţie care transformă ceva care ar fi bine să-l ai în ceva pe care trebuie să-l ai neapărat. Nu are sens să începi până nu se întâmplă aşa ceva. Se aplică în cazul reducerii grăsimii la fel de bine ca în cazul dobândirii forţei, în cazul anduranţei la fel ca în cazul sexului. Indiferent cât de multe idei şi reţete ţi-aş oferi, vei avea nevoie de un Moment Harajuku pentru a stimula schimbarea în sine.

Chad Fowler ştie.

Chad, director tehnic la InfoEther Inc., petrece mult timp rezolvându-le clienţilor problemele dificile legate de limbajul de programare Ruby. Este, de asemenea, coorganizator al conferinţelor anuale RubyConf şi RailsConf, unde l-am cunoscut prima dată. A doua noastră întâlnire a avut loc în Boulder, Colorado, unde şi-a folosit experienţa în limbajul natural hindi ca să înveţe un nepriceput (pe mine) bazele elementare ale Ruby.

Chad este un profesor incredibil, înzestrat cu capacitatea de a face analogii, dar, în timpul şedinţei noastre, mi-a atras atenţia un lucru pe care

l-a menţionat doar în trecere. Recent, pierduse în greutate mai bine de 30 de kilograme în mai puţin de 12 luni.

Nu cantitatea a fost cea pe care am găsit-o fascinantă, ci momentul. Fusese obez mai bine de un deceniu, iar schimbarea părea să fi venit de nicăieri. După ce m-am întors la San Francisco, i-am trimis o întrebare prin e-mail:

> Care au fost punctele culminante, momentele şi intuiţiile care te-au făcut să slăbeşti cele 30 de kg?

Voiam să ştiu care fusese momentul definitoriu, conversaţia sau ideea care l-au determinat să ia măsuri după 10 ani în care nu făcuse nimic în acest sens.

Răspunsul său este inclus în acest capitol.

Chiar dacă nu ai niciun interes în reducerea grăsimii, informaţiile-cheie (realizarea parţială, datele şi simplificarea exagerată, printre altele) te vor ajuta să ridici 250 de kilograme, să alergi 50 de kilometri, să iei în greutate 25 de kilograme sau să faci orice altceva scrie în această carte.

Dar să vorbim mai înainte despre o ciudăţenie: numărarea caloriilor. Tocmai am terminat să mă iau de numărarea caloriilor şi iată că includ abordarea lui Chad bazată pe calorii pentru a demonstra o idee.

Această carte nu exista când slăbise Chad şi există lucruri mult mai bune de urmărit decât caloriile. Dar… aş recomanda urmărirea caloriilor ca o alternativă la a nu urmări nimic? Poţi să pui pariu că da. Este mai bine să urmăreşti ceva decât să nu urmăreşti nimic.

Dacă eşti foarte supraponderal, foarte slăbit, foarte inflexibil sau *foarte* orice lucru negativ, urmărirea chiar şi a unei variabile mediocre te va ajuta să-ţi sporeşti conştientizarea care duce la schimbările comportamentale corecte.

Aceasta subliniază o lecţie încurajatoare: nu trebuie să faci totul bine. Trebuie doar să înţelegi limpede câteva concepte.

Rezultatele vor veni de la sine.

Aici intervine Chad Fowler.

Momentul Harajuku

„De ce au trecut 10 ani în care am fost din ce în ce mai puţin în formă (de la bun început fiind destul de nesănătos) pentru a rezolva problema acum?

Îmi amintesc şi momentul exact în care am decis să fac ceva.

Mă aflam în Tokyo cu un grup de prieteni. Ne-am dus cu toţii în Harajuku să vedem dacă nu putem întâlni şi noi nişte tineri în costume artizanale şi să cumpărăm totodată îmbrăcăminte extravagantă, lucru pentru care este cunoscută zona. Câţiva dintre cei care erau cu noi se îmbrăcau în ton cu moda şi se gândeau să cumpere câte ceva. După ce am intrat prin magazine de câteva ori şi am ieşit fără să vrem cu adevărat să cumpărăm ceva, eu şi unul dintre prietenii mei am renunţat şi ne-am hotărât să aşteptăm afară, în timp ce restul şi-au continuat cumpărăturile.

Amândoi ne lamentam cu privire la cât de lipsiţi de modernitate puteam să fim.

Apoi m-am trezit spunându-i următoarele: «În cazul meu nici nu contează ce port; oricum n-o să-mi stea bine».

Cred că a fost de acord. Nu îmi mai amintesc, dar nu asta e ideea. Ideea e că, după ce am spus aceste cuvinte, ele au continuat să plutească în aer, ca atunci când spui ceva îngrozitor de jenant într-o încăpere în care este gălăgie, dar se nimereşte să o spui în singurele câteva clipe de linişte dintr-o noapte întreagă. Toţi se uită la tine de parcă ai fi idiot. Dar de data aceasta, eu mă uitam la mine cu un ochi critic. M-am auzit spunând aceste cuvinte şi le-am recunoscut nu pentru conţinutul lor, ci pentru tonul de neajutorare. În majoritatea demersurilor mele sunt o persoană de succes. Hotărăsc ca lucrurile să fie într-un anumit fel şi fac tot posibilul să se întâmple. Am reuşit astfel şi în carieră, şi când am învăţat muzică şi limbi străine şi, practic, în orice am încercat să fac.

De mult timp ştiu că, pentru a porni pe calea remarcării în orice, soluţia este să acţionezi pur şi simplu cu intenţia de a fi remarcabil.

Dacă vreau o carieră peste nivelul mediocrităţii, nu pot doar să mă las «purtat de val» şi s-o obţin. Majoritatea oamenilor fac exact asta: îşi doresc un rezultat, dar pentru a ajunge la acel rezultat nu întreprind nimic intenţionat. Dacă ar face *ceva*, majoritatea ar descoperi că primesc o versiune a rezultatului pe care îl caută. Acesta a fost secretul meu. Încetează cu dorinţele şi apucă-te să faci.

Şi totuşi, iată-mă, vorbind, fără îndoială, despre cea mai importantă parte din viaţa mea –sănătatea – de parcă era un lucru asupra căruia nu deţineam controlul. Mă lăsasem purtat de val ani de zile. Dorindu-mi un rezultat şi aşteptând să văd dacă va veni. Eram exact în postura aceea de moleşeală şi lipsă de putere pe care le detest la alţi oameni.

Dar cumva, la fel ca tocilarul şcolii care era mereu ales ultimul la toate, am permis ideii «că nu sunt bun la sport» sau «că nu sunt în formă» să devină atributul meu inerent. Rezultatul este că am rămas cu percepţia că sunt o persoană *incompletă*. Şi, deşi am compensat (poate) pentru acea incompletitudine prin a fi grozav în orice alt fel am putut, încă purtam în mine acea lipsă de putere care mă rodea încet şi subtil pe dinăuntru.

Aşa că, deşi este adevărat că nu aş fi arătat grozav în haine extravagante, catalizatorul aparent superficial care m-a determinat să fac în sfârşit ceva nu a fost deloc superficial. A scos de fapt la iveală un motiv adânc înrădăcinat care mă condusese, cred, în mare parte practic toată viaţa.

Şi acum recunosc că el este un tipar. În zona în care mă învârt (programatori de computer şi specialişti în IT), această desăvârşire parţială nu este numai comună, ci este poate chiar norma. În ultimul timp, viaţa mea se concentrează asupra unei noi idei: dezrădăcinarea acestor motive eronate; găurile rămase în urma lor nu se reflectă în mine. Şi acum le umplu una câte una.

Odată ce am început să pierd în greutate, întregul proces nu a fost doar uşor, ci şi plăcut.

Am început uşor. Acordam atenţie mâncării şi făceam exerciţii cardio relaxat de trei-patru ori pe săptămână. Atunci am început să mă gândesc cum să fac ca fiecare zi să fie mai bună decât precedenta. În prima zi a fost uşor. Orice exerciţiu era mai bun decât ceea ce făcusem până atunci.

Dacă întrebi o persoană obeză oarecare: «Dacă te-ai putea antrena UN an de zile şi ai fi considerată în formă, ai face-o?», presupun că aproape fiecare ţi-ar spune cu emfază: «Ba bine că nu!». Problema este că majoritatea oamenilor normali nu văd o cale clară între a fi supraponderal şi a te afla în limitele normale, dacă aceasta se întinde pe un an. Pentru aproape toată lumea, calea există şi este evidentă dacă ştii ce faci, dar este aproape imposibil să-ţi imaginezi un asemenea rezultat la o distanţă atât de mare în timp.

Realizarea numărul unu care m-a făcut să fiu capabil să continui şi să iau deciziile corecte a fost **folosirea datelor**.

Am învăţat despre rata metabolismului bazal (RMB), numită, de asemenea, rata metabolică de repaus, şi am fost uimit de cât de multe calorii ar trebui să mănânc pentru a rămâne la aceeaşi greutate. Era un număr uriaş. Pe măsură ce am început să urmăresc conţinutul de calorii al mâncării, care nu era în mod evident proastă, am început să simt că ar trebui să înfulec toată ziua dacă voiam să rămân supraponderal. RMB mi-a arătat că (1) nu avea să fie greu să reduc caloriile şi (2) trebuie să fi făcut greşeli MARI înainte, pentru a ajunge să consum acele calorii – nu unele mici. Astea sunt veştile bune. Greşelile mari înseamnă multe opţiuni aflate la îndemână********.

******** Tim: Aceste opţiuni aflate la îndemână sunt, de asemenea, descoperite în mod obişnuit de cei care vor să ia în greutate atunci când înregistrează un consum de proteine pentru prima oară. Mulţi consumă doar 40-50 de grame de proteine pe zi. (n.aut.)

Apoi am învăţat că 4.000 de calorii înseamnă aproximativ o jumătate de kilogram de grăsime. Ştiu că este o simplificare exagerată, dar e în regulă. **Simplificarea exagerată este unul dintre următoarele lucruri pe care le voi menţiona ca instrumente.** Dar dacă 4.000 de calorii înseamnă aproximativ o jumătate de kilogram de grăsime, iar propria rată a metabolismului bazal face să fie destul de uşor să scap de un număr uriaş de calorii pe zi, deodată devine foarte limpede cum să scap de greutate fără să fac deloc exerciţii fizice. Trebuie să faci câteva calcule referitoare la cât de multe calorii arzi făcând, să zicem, 30 de minute de exerciţii fizice şi poţi inventa destul de rapid o formulă care arată cam aşa:

RMB = 2.900
Consumul real = 1.800
Deficitul din dietă = RMB – consumul real = 1.100
Arse în 30 de minute de cardio = 500

Deficitul total = deficitul din dietă + arse în 30 de minute de cardio = 1.600

Aşadar, 1.600 de calorii pierdute într-o zi sau aproape 225 de grame de greutate suplimentară pe care aş putea să o pierd într-o singură zi. Aşa că, pentru a avea un număr mare şi rotund, pot pierde 2,5 kilograme într-o săptămână şi jumătate fără ca măcar să mă străduiesc prea mult. Când ai 23 de kilograme în plus, ideea că poţi ajunge atât de repede la 10% din scopul tău este ceva **real**.

Un lucru important la care am făcut aluzie mai devreme este că toate aceste cifre sunt oarecum tâmpenii. Asta e ok, iar faptul că am realizat că era ok a fost una dintre cele mai mari schimbări pe care a trebuit să le fac. Când ai 23-32 de kilograme în plus (sau aş spune că de fiecare dată când trebuie să faci o schimbare MARE), grijile cu privire la calcularea uşor inexactă a caloriilor consumate sau arse te vor distruge. Adevărul este că nu există instrumente disponibile care să ne spună exact cât de multă energie ardem sau consumăm. Dar dacă ai numai *puţină* dreptate şi, mai important, dacă cifrele sunt corecte *în ce priveşte direcţia*, datorită lor poţi face o mare diferenţă.

Iată un alt număr pseudoştiinţific ajutător: aparent, 4,5 kilograme pierdute înseamnă cam o măsură la îmbrăcăminte [XL → L → M]. Aceasta a fost o motivaţie URIAŞĂ. Mi-a plăcut să donez haine tot anul şi să fac cumpărături fără să mă simt vinovat.

Ca tocilar, mă simt descurajat prea uşor de proiectele de colectare a datelor la care este dificil sau imposibil să aduni unele precise. Să mă antrenez să uit a fost foarte important.

Înţelegerea elementară a felului în care funcţionează metabolismul s-a adăugat acestor cunoştinţe. Iată lucrurile principale pe care le-am schimbat: micul dejun în decurs de 30 de minute de la trezire şi cinci-şase mese pe zi de aproximativ 200 de calorii fiecare. Cum am măsurat caloriile? Nu am făcut-o. Am stabilit un plan de mese riguros pentru o SINGURĂ săptămână, am cumpărat toate ingredientele şi m-am ţinut de el cu conştiinciozitate. Din acel moment, nu a mai fost nevoie să mă străduiesc prea tare. Am devenit conştient după numai o săptămână de numărul caloriilor pe care îl conţine o porţie de mâncare şi pur şi simplu am presupus. Din nou, dacă încerci efectiv să *calculezi* caloriile, va fi îngrozitor şi te vei descuraja. Stabilirea unui tipar strict pentru o săptămână şi folosirea lui ca ghid de bază sunt durabile şi distractive.

Câteva sfaturi suplimentare care nu au legătură cu subiectul:

Am aranjat un spaţiu unde puteam pedala pe o bicicletă de interior în timp ce lucram. Munceam cu adevărat, scriam cartea *The Passionate Programmer* (Programatorul pasionat), jucam jocuri video, vorbeam cu prietenii şi mă uitam la seriale ridicole de televiziune cu care, în mod normal, mi-ar fi ruşine să îmi pierd timpul, toate acestea în timp ce stăteam

în spaţiul meu de făcut aerobic. Ştiu mulţi oameni creativi care urăsc exerciţiile fizice pentru că sunt plictisitoare. Făceam şi eu parte din acea tabără (nu mai fac... se schimbă lucrurile odată ce te prind). Bicicleta-birou m-a salvat. Împreună cu un sistem de măsurare.

Mi-am luat un aparat pentru monitorizarea ritmului cardiac (MRC) şi am început să îl folosesc pentru ORICE. Îl foloseam în timp ce pedalam pentru a mă asigura că şi atunci când mă distram jucând un joc îmi făceam un bine. Dacă ştii care sunt zonele ritmului cardiac (uşor de găsit pe Internet), ambiguitatea pe care o simt experţii în non-fitness cu privire la exerciţiile fizice este înlăturată. Treizeci de minute petrecute în spaţiul tău de aerobic constituie un antrenament bun şi ard grăsimea. Calculează cât de multe calorii arzi (un MRC bun o va face în locul tău), iar experienţa este distractivă şi motivantă. Am început să port la mine MRC-ul şi atunci când făceam treburi casnice. Poţi să faci curat în casă rapid, arzând astfel o cantitate considerabilă de grăsimi. Asta nu este vreo aberaţie à la Montel Williams. E ceva real. Datorită utilizării constante a unui MRC, am putut combina distracţia cu exerciţiile fizice sau treburile casnice cu exerciţiile fizice, făcând ca totul să pară o recompensă şi să devină un mod mai puţin probabil de a mă lenevi şi a decide să nu le mai fac.

Creşterea masei musculare este, după cum ştii, una dintre cele mai bune metode de a arde grăsimile. Dar tocilarii nu ştiu cum să-şi crească masa musculară. Şi, după cum am menţionat, tocilarilor nu le place să facă lucruri despre care nu ştiu dacă vor funcţiona. Nouă ne plac datele. Preţuim experienţa. Aşa că am angajat un antrenor care să mă înveţe ce să fac. Din moment ce învăţasem exerciţiile «corecte», cred că aş fi putut renunţa la antrenor după câteva şedinţe, dar am rămas cu el pe tot parcursul anului trecut.

În cele din urmă, după cum spunea un prieten despre dificultatea mea de a scrie cu privire la revelaţiile pe care le-am avut referitor la pierderea în greutate, o revelaţie-cheie este lipsa mea de revelaţii specifice.

Într-o anumită măsură, răspunsul este pur şi simplu «ţine dietă şi fă exerciţii fizice». Nu au existat trucuri. **Am folosit datele la care avem cu toţii acces** şi am avut încredere că biologia va face ce ştie ea mai bine. Am încercat vreo 20 de zile şi am slăbit semnificativ. Chiar am început să mă trezesc cu gândul că trebuie să fac exerciţii fizice pentru că mă simţeam bine.

A fost uşor.”

A fost uşor pentru Chad pentru că a avut Momentul său Harajuku. A funcţionat pentru că a folosit cifre.

În capitolul următor, îţi vei obţine şi tu cifrele tale.

Atunci începe distracţia.



Chad Fowler, înainte şi după Momentul său Harajuku. (Fotografii: James Duncan Davidson)

Instrumente şi trucuri

„Practical Pessimism: Stoicism as Productivity System" („Pesimism practic: stoicismul ca sistem de productivitate), Google Ignite (www.fourhourbody.com/stoicism). Aceasta este o prezentare de cinci minute pe care am susţinut-o în 2009 despre Momentul meu Harajuku. Videoclipul îţi va arăta cum să îţi vindeci temerile în timp ce le foloseşti în avantajul tău pentru a realiza ceea ce vrei.

Clive Thompson, „Are Your Friends Making You Fat?" („Prietenii te fac să te îngraşi?"), *New York Times*, 10 septembrie 2009 (www.fourhourbody.com/friends). Atingerea scopurilor fizice este parţial un produs al simplei apropieri de oamenii care afişează lucrurile la care aspiri. Acest articol explică importanţa şi implicaţiile alegerii grupului tău de prieteni.



Crezi că grăsimea se găseşte doar sub piele? Mai gândeşte-te puţin. RMN-ul de mai sus al unei femei de 113 kilograme, comparat cu cel al unei femei de 54 de kilograme, arată depozite mari de grăsime în jurul organelor interne. Mâncarea nedigerată este un bonus dezgustător pentru cititor.

Primul principiu este că nu trebuie să te păcăleşti, şi vei fi persoana cel mai uşor de păcălit.

– Richard P. Feynman, fizician laureat al Premiului Nobel

γνωθι σεαυτόν
[„Cunoaşte-te pe tine însuţi”]

– inscripţie de pe Templul lui Apollo din Delphi

GRĂSIMEA CORPORALĂ EVAZIVĂ
Unde te situezi de fapt?

E-mail de actualizare de la subiectul X, bărbat:

27/12/08
Greutatea iniţială – 111 kg
30/01/09
Sfârşitul lunii nr. 1 – 103 kg
1/03/09
Sfârşitul lunii nr. 2 – 101 kg
[Prea puţine proteine dimineaţa în ultimele 4 săptămâni; am adăugat 30 de grame în decurs de 30 de minute de la trezire pentru a reîncepe să reduc grăsimea]
2/04/09
Sfârşitul lunii nr. 3 – 92 kg
[pierdere în greutate în 90 de zile = 19 kg]
1/05/09
Sfârşitul lunii nr. 4 – 91 kg
1/06/09
Sfârşitul lunii nr. 5 – 88 kg
1/7/09
Sfârşitul lunii nr. 6 – 85 kg
31/7/09
Sfârşitul lunii nr. 7 – – – – 84 kg.

Este oarecum demoralizator să fi pierdut doar 4 kilograme în ultimele două luni.

În ceea ce priveşte exerciţiile mele de ridicare a greutăţilor, există 5 ridicări de bază********. Cele două greutăţi pe care ţi le dau reprezintă greutatea pe care o aveam în momentul în care am început şi greutatea mea actuală.

******** Acest subiect avusese mai bine de 10 fracturi la genunchi şi nu putea face exerciţii fizice pentru partea inferioară a corpului. (n.aut.)

1. 1. Presa de umeri – 10 rep/repetări******** lente

******** Pentru cei nefamiliarizaţi cu limbajul ridicărilor de greutăţi, „rep” sunt repetările unei mişcări. Dacă faci 20 de flotări, ai făcut 20 de repetări ale flotării. (n.aut.)

Greutatea cu care am început 7 kg. Greutatea actuală 34 kg.

1. 2. Pulldown – 8 rep lente

Greutatea cu care am început 23 kg. Greutatea actuală 61 kg.

1. 3. Banca de forţă – 8 rep lente

Greutatea cu care am început 14 kg. Greutatea actuală 41 kg.

1. 4. Ramat******** – 8 rep lente

******** Ramatul din aplecat, alături de îndreptări şi tracţiuni, este exerciţiul de bază din antrenamentul spatelui. (n.ed.)

Greutatea cu care am început 23 kg. Greutatea actuală 54 kg.

1. 5. Flexiuni – 12 rep lente

Greutatea cu care am început 7 kg. Greutatea actuală 23 kg.

Subiectul X, în vârstă de 65 de ani, era deprimat din cauza ritmului lent de pierdere în greutate. Întrebarea reală era: ar fi trebuit să fie astfel?

Cântarul înşelător

Uitându-mă la înregistrările de la antrenament, am constatat că a dat dovadă de o rezistenţă crescută în cele trei luni în care a avut cea mai mică pierdere în *greutate*.

Nu credeam că era o coincidenţă. Aproape că îşi triplase rezistenţa la toate mişcările şi ar fi precaut să estimezi dobândirea a doar 4,5 kilograme de masă musculară slabă în acele 3 luni. Asta ar face ca reducerea efectivă de grăsime să fie mai aproape de 8 kilograme, nu de cele 4 de pe cântar.

Masa musculară dobândită a scăzut după acest e-mail de actualizare, iar cantitatea de grăsime redusă a început să se vadă iar la cântar. A scăzut de la 84 la 78. Pierderea totală în *greutate*: 33 de kilograme.

Dar cantitatea totală de *grăsime* redusă? Este imposibil de precizat. În graba de a începe, nu am insistat să îşi măsoare procentajul de grăsime corporală.

Nu că mi-ar fi păsat prea mult. Pentru prima dată în viaţa mea, mi-am văzut tatăl cântărind mai puţin decât mine. În timpul controlului anual, patru luni mai târziu, medicul lui a remarcat: „Cred că îţi dai seama că eşti mai tânăr acum decât erai în urmă cu un an. Ai putea chiar să trăieşti veşnic”. Era un contrast puternic faţă de cele 111 kilograme la 1,60 m pe care le avea în urmă cu numai un an. În decurs de 12 luni, tatăl meu ajunsese de la risc de atac de cord spontan să arate şi să se simtă mai tânăr cu 10 ani.

Cu toate acestea, ajunsese să se deprime din cauza rezultatelor exact când ar fi trebuit să bată cuba. Este nevoie de un singur astfel de incident pentru a distruge un program complet şi câteva luni de progres.

Cum poţi să previi aceste momente inutile de îndoială?

Este nevoie doar de câteva cifre pentru a te menţine la cârma vasului – să ştii, fără ezitare, când ceva funcţionează şi când nu.

Până când nu termini acest capitol, nu trece de start.

Dacă vrei să treci direct la acţiune, sari la „Cum să îţi porneşti GPS-ul fizic" de la pagina 68. De fapt, sugerez asta ca primă lectură.

Cum să alegi instrumentele potrivite

Obişnuiam să fac o mişcare caracteristică atunci când conduceam.

Cu 1 kilometru sau cam aşa ceva înainte să ajung la destinaţia pentru care luptasem din greu, deseori la doar 60 de metri, ajungeam la concluzia fermă că mersesem prea departe. Atunci întorceam şi conduceam în direcţie opusă, numai ca să repet manevra asemenea unui câine legat cu o frânghie pentru rufe. În cel mai bun caz, acest du-te-vino în fugă îmi dubla timpul călătoriei. În cel mai rău caz, deveneam atât de frustrat încât abandonam călătoria cu totul.

Exact asta fac majoritatea oamenilor când vine vorba de reducerea grăsimii şi de exerciţiile fizice.

Folosind un instrument insensibil precum un cântar (echivalentul odometrului în cazul meu), oamenii concluzionează adesea că nu progresează când, de fapt, fac un progres enorm. Aceasta duce la o avalanşă de schimbări a dietelor capricioase şi a disperatelor eforturi demoralizante care fac mai mult rău decât bine. Pentru a-ţi atinge scopul celor 9 kilograme de reconstrucţie, va trebui să urmăreşti cifrele corecte.

Cântarul este un instrument, şi ar trebui să îl foloseşti, dar nu el este cel care deţine puterea. Poate induce în eroare. Uită-te la feedbackul de la Angel, care la vremea respectivă ţinea de două săptămâni o dietă săracă în carbohidraţi (vezi capitolele „Dieta săracă în carbohidraţi I şi II"):

> După ziua mea de sâmbătă în care am trişat, am câştigat jumătate de kilogram, ceea ce e normal pentru mine… săptămâna a doua, am dat jos acea jumătate de kilogram. Nu am pierdut greutate [în plus] în săptămâna a doua, dar nu sunt descurajată. Am reuşit să pierd în centimetri. Am pierdut 1 centimetru de pe şolduri, ceea ce e absolut grozav. Am pierdut un total de 3 centimentri de pe coapse. Nici asta nu-i prea rău. Aşa că am atins un total de 4 centimetri într-o săptămână. O să mă mulţumesc cu centimetrii. Totalul de centimetri pierduţi din ziua întâi: 11… Uraaa! Şi fără exerciţii fizice.

Problemele mele cu condusul au luat sfârşit când am cumpărat un dispozitiv GPS.

GPS-ul mi-a rezolvat problema pentru că putea răspunde la banala întrebare: eram *mai aproape* de destinaţie?

În remodelarea corpului, „destinaţia" înseamnă un raport mai bun al *compoziţiei* corporale, nu al greutăţii.

Cât reprezintă masa ta musculară utilă şi ce cantitate de grăsime inutilă ai? Companionii noştri constanţi vor fi circumferinţa şi măsurătorile pentru grăsimea corporală. Până la sfârşitul acestui capitol, vei avea un punct de

plecare pentru propriul GPS fizic. Acesta te va ghida către scopul reconstrucţiei celor 9 kilograme.

Circumferinţa este destul de uşor de aflat: foloseşte un centimetru. Vom discuta detaliile la sfârşitul acestui capitol.

Dar cum măsurăm, practic, procentajul grăsimii corporale?

Se pare că există multe opţiuni, iar cele mai comune sunt cele mai proaste.

Abordări diverse

Într-un interval de 24 de ore********, am făcut mai bine de douăsprezece măsurători ale grăsimii corporale, folosind atât echipamentele cel mai uşor de găsit, cât şi cele mai sofisticate echipamente disponibile.

******** Din 3 octombrie 2009 la amiază până pe 4 octombrie 2009 la amiază. (n.aut.)

Iată câteva rezultate, de la cel mai scăzut la cel mai ridicat:

7% – 3 puncte măsurat cu şublerul SlimGuide

7,1-9,4% – cu şublerul Accu-measure

9,5% – cu aparatul cu ultrasunete BodyMetrix

11,3% – cu DEXA********

******** Abreviere de la *Dual Energy X-Ray Absorptiometry* (absorbtiometrie duală cu raze X) – metodă de măsurare a densităţii osoase care se bazează pe proporţia fasciculelor de fotoni care trec prin os. (n.ed.)

13.3% – cu BodPod

14,7% – 15,4% – cu aparat portabil Omron de analiză prin bio-impedanţă (a doua valoare după ce am băut doi litri de apă în cinci minute)

15,46% – 16,51% – 4 poziţii cu şublerul SlimGuide

Intervalul este între 7% şi 16,51%. Şi atunci, care dintre aceste aparate este exact?

Adevărul este că niciunul nu e precis. Mai mult, nici nu contează. Trebuie doar să ne asigurăm că metoda pe care o alegem este constantă.

Tabelul de mai jos arată diversele tehnici pe care le-am luat în considerare, ordonate de la cea mai susceptibilă la eroare până la cea mai puţin susceptibilă********.

******** Aceste marje de eroare presupun profesionişti instruiţi şi condiţii optime pentru măsurători (de exemplu, hidratare bună pentru impedanţa corporală). Ordinea a fost determinată folosind mediana erorilor lor de procentaj, cea mai mică, respectiv cea mai mare. (n.aut.)

COMPARAREA METODELOR PENTRU ESTIMAREA PROCENTULUI DE GRĂSIME CORPORALĂ

	Costul procedurii	Timp (minute)	Competenţa tehnicianului	Confortul subiectului	Eroare în % GC	Comentarii
Circumferinţă	Scăzut	~5	Scăzută spre	Mare	~3,0%	

			moderată		~3,6%	
Impedanţă bioelectrică	Scăzut	~5	Scăzută	Mare	~2,5% ~4,0%	Sensibil la hidratarea subiectului
Pliul pielii1	Scăzut	~5	Mare		~2,0% ~3,5%	Dependent de formulă
Ecograf	Scăzut	~5	Moderată	Mare	~2,3% ~3,0%	Singura metodă cu cost scăzut care poate măsura şi grosimea musculară
BodPod	Mare	~30	Mare	Moderat	~2,3% ~2,8%	
Măsurarea subacvatică a greutăţii	Mare	~30 ~60	Mare	Scăzut	~2,3% ~2,8%	Este necesară măsurarea atentă şi poate fi afectată de subiect
DEXA	Mare	~15 ~30	Mare	Mare	~1,2% ~2,5%	Poate măsura masa slabă şi osoasă
Tomografie computerizată cu raze X	Mare	~10 ~15	Mare	Mare	~1,0% ~2,0%	Radiaţie semnificativă
RMN	Mare	~30 ~45	Mare	Mare	~1,0% ~2,0%	

Oferit de dr. Luiz Da Silva, Consiliul consultativ ştiinţific, Universitatea Davis din California, Fundaţia Naţională de Ştiinţe pentru Ştiinţă şi Tehnologie Biofotonică

După zeci de probe cu mai mulţi subiecţi şi luând în considerare atât constanţa, cât şi comoditatea (incluzând costul), au existat trei câştigători evidenţi********.

******** Într-o lume ideală, ar fi utilizate tomografia computerizată cu raze X şi RMN-ul, dar le-am omis din cauza radiaţiei, respectiv a costului. (n.aut.)

1. DEXA
2. BodPod
3. Aparatul cu ultrasunete (BodyMetrix)

Top 3

DEXA



Radiografia mea DEXA

Absorbtiometria duală cu raze X (DEXA), care costă 50-100 de dolari şedinţa, s-a dovedit a fi preferata meu, întrucât măsurarea este repetabilă şi oferă informaţii valoroase, pe lângă procentajul grăsimii corporale. GE Lunar Prodigy, aparatul pe care l-am folosit, este proiectat pentru testarea densităţii osoase şi împarte corpul pe zone.

Dacă nu eşti preocupat de osteoporoză, de ce este interesant?

Pentru că scoate în evidenţă dezechilibrele musculare dintre partea stângă şi cea dreaptă. În cazul meu:

Braţul stâng – 4,6 kg
Braţul drept – 4,7 kg (sunt dreptaci, deci nicio surpriză)
Piciorul stâng – 12,4 kg
Piciorul drept – 12,8 kg
Partea stângă a trunchiului – 18,9 kg
Partea dreaptă a trunchiului – 17,9 kg

După cum vom vedea la „Pre-abilitare”, să devii rezistent la leziuni necesită, mai presus de orice, corectarea dezechilibrelor stânga-dreapta. În 5-10 minute, DEXA redă o imagine limpede ca un cristal a dezechilibrelor de masă care le scapă chiar şi fizioterapeuţilor excepţionali, după ore în şir de observaţie.

BODPOD

Costând doar 25-50 de dolari, BodPod-ul foloseşte deplasarea aerului şi este comparabil cu „standardul de aur” clinic al măsurării greutăţii prin presiune hidrostatică. Subiectul (tu) stă în interiorul unei capsule sigilate, în vreme ce presiunea alternantă a aerului îi determină compoziţia corpului. Infinit mai rapid şi mai confortabil decât măsurarea subacvatică a greutăţii, BodPod este dispozitivul oficial de măsurare a grăsimii corporale al NFL Combine********, unde cei mai buni 330 de jucători de fotbal din universităţi sunt analizaţi de antrenori NFL şi de căutători de talente pentru a le stabili valoarea.

******** NFL Combine – Acest eveniment e un fel de „interviu de angajare” intens, desfăşurat pe perioada a patru zile, pentru mai mult de 300 de jucători de fotbal din colegii. Are loc în fiecare an în luna februarie, în Indianapolis, Indiana. Directori de top, antrenori, departamentele de personal sportiv şi personalul medical din toate cele 32 de echipe NFL sunt prezenţi pentru a evalua fotbaliştii de top din colegiile ţării, viitorul ligii naţionale de fotbal american. Mulţi sportivi văd asta ca pe o „audiţie” decisivă pentru a ajunge să joace în NFL. (n.ed.)

Spre deosebire de şublere şi alte câteva metode, BodPod se poate ajusta pe măsura subiecţilor obezi de peste 227 de kilograme.

BODYMETRIX

BodyMetrix este un dispozitiv portabil cu ultrasunete care îţi spune grosimea exactă a grăsimii (în milimetri) oriunde l-ai plasa. S-a dovedit a fi instrumentul pe care l-am folosit cel mai des şi pe care încă îl folosesc cel mai des.

Ecograful este folosit de mai bine de un deceniu pentru a determina grăsimea şi caracteristicile musculare ale vitelor. Vrei să vezi cum avansează marmorarea aceea intramusculară la vaca ta Kobe? Scoate camera pentru sarcină!

Este uimitor că a durat atât de mult să ajungă în atletism. Bagheta BodyMetrix, un produs al generaţiei următoare, suficient de mică încât să încapă în buzunarul de la jachetă, se conectează la orice PC cu un cablu USB şi este folosită acum de echipe renumite la nivel mondial, precum echipa de baseball New York Yankees şi echipa de fotbal AC Milan. Este imaginea simplităţii: am putut să fac citiri frecvente în mai puţin de două minute şi atât datele, cât şi imaginile erau încărcate în mod automat pe Mac-ul******** meu. (Software-ul PC merge de fapt mai repede pe un Mac ce foloseşte Parallels®, un program care îţi permite să utilizezi software de PC pe Mac-uri).

******** Macintosh este o serie de computere personale proiectate, dezvoltate şi vândute de Apple Inc. (n.tr.)

În loc să încerc să găsesc o sală de sport care să-mi ofere asta în schimbul achitării unor tarife pentru fiecare şedinţă, m-am hotărât să achiziţionez un ansamblu format din mai multe aparate. Pentru 2.000 de dolari cât a fost un ansamblu profesionist, a meritat comoditatea. Există o versiune personală în curs de apariţie care va costa mai puţin de 500 de dolari.

Nu poţi găsi lucrurile sofisticate?

Dacă alegi să foloseşti şublerele sau bioimpedanţa (orice instrument pe care îl ţii sau pe care stai) din comoditate sau dacă le foloseşti pentru o măsurare mai frecventă alături de un instrument din Top Trei, iată câteva lucruri importante pe care să le ai în vedere:

1. NU COMPARA NICIODATĂ REZULTATELE DE DINAINTE ŞI DE DUPĂ OBŢINUTE CU INSTRUMENTE DIFERITE********

******** Şi nu compara nici algoritmii diferiţi de pe acelaşi echipament. Acest lucru conduce cel mai frecvent la confuzii când primeşti citirile şublerelor de la antrenori diferiţi. Foloseşte aceeaşi persoană şi acelaşi algoritm (spre exemplu, Jackson Pollock de 3 puncte). (n.aut.)

Rezultatele date de instrumente diferite nu pot fi comparate. În maratonul măsurătorilor mele de 24 de ore, am testat 13,3% cu BodPod şi 11,3% cu DEXA. Hai să spunem că aş fi testat folosind doar DEXA la 11,3% şi apoi aş fi testat prin BodPod pentru o mai bună urmărire, care a condus la 12,3%. Aş concluziona greşit că am câştigat 1% grăsime corporală, când, de fapt, aş fi observat o pierdere mai precisă de 1%, dacă aş fi folosit BodPod pentru ambele.

2. DACĂ ALEGI IMPEDANŢA BIOELECTRICĂ (IBE)********, AI NEVOIE DE HIDRATARE CONSTANTĂ

******** Denumită şi bioimpedanţă sau BI. (n.aut.)

Folosind dispozitive de bioimpedanţă, am putut să îmi fac procentajul de grăsime corporală să scadă cu aproape un procent în 5 minute, bând doi litri de apă între măsurători. Iată o abordare simplă care repară, în mare, problemele de hidratare:

Imediat după trezire, bea 1,5 litri de apă rece******** – asigură-te că temperatura apei este aceeaşi zi de zi – şi aşteaptă 30 de minute. Urinează şi apoi testează-ţi grăsimea corporală folosind bioimpedanţa. Nu mânca şi nu bea nimic altceva înainte de testare. Eu folosesc două sticle goale de bourbon Bulleit (750 de mililitri x 2 = 1,5 litri), pentru că îmi plac sticlele de modă veche, dar sticlele Nalgene au în general un litru fiecare şi sunt gradate pe margine. Vinul şi majoritatea spirtoaselor au, de asemenea, o dimensiune standard a sticlei de 750 de mililitri.

******** Temperatura rece a apei va ajuta şi la reducerea grăsimii. (n.aut.)

3. DACĂ ALEGI ŞUBLERE, AI NEVOIE DE UN ALGORITM CONSTANT

Chiar şi cu aceleaşi şublere, folosirea calculelor diferite = rezultate diferite. Îţi sugerez să ceri antrenorului sau personalului de la sală să folosească un algoritm Jackson-Pollock de 3 puncte sau 7 puncte, despre care am descoperit că oferă cele mai constante rezultate comparativ cu cele din Top Trei********. Ar trebui să fie la fel de simplu ca selectarea dintr-un meniu vertical al soft-ului lor.

******** Există formule specifice pentru anumite populaţii care dau cifre mai bune, dar nu sunt folosite în mod obişnuit din moment ce majoritatea cluburilor de fitness şi a antrenorilor personali se ocupă de populaţie în general. (n.aut.)

Cum să îţi porneşti GPS-ul fizic – paşii

Începerea unui program de reconstrucţie a corpului fără măsurători este precum planificarea unei excursii fără o adresă de pornire. *Garantez* că vei regreta mai târziu. Nu merge pe ghicite.

Tatăl meu, care a pierdut mai mult de 32 de kilograme şi şi-a crescut rezistenţa de mai bine de trei ori, şi acum e nemulţumit pentru că nu are date numerice pentru grăsimea sa corporală.

Dă un ban sau doi şi obţine aceste date. Dacă trebuie, sari peste câteva cafele şi o cină în oraş.

Următorii paşi:

1. 1. Măsoară-ţi circumferinţa de „dinainte”. Pune mâna pe o panglică de măsurat şi ia dimensiunile în patru locuri: ambele braţe (la mijlocul bicepsului), talia (pe orizontală, în dreptul ombilicului), şoldurile (în zona cea mai lată de sub talie) şi ambele

picioare (la mijlocul coapsei). Adună toate aceste numere pentru a obţine **centimetrii totali (CT)**. Schimbările produse în acest total vor fi suficient de semnificative pentru a fi urmărite.

2. 2. Estimează-ţi procentul de grăsime corporală (GC%) pe baza casetei „Măsoară din priviri” de la pagina 70.
3. 3. Alege cel mai bun instrument şi programează o şedinţă.

Dacă ai peste 30% grăsime corporală, evită şublerele şi foloseşte DEXA, BodPod sau ecograful, în această ordine. Dacă nu le poţi găsi pe acestea, optează pentru bioimpedanţă şi urmează regulile de hidratare menţionate mai devreme.

Dacă ai sub 25%, îndreaptă-te tot către DEXA, BodPod sau ecograf. Dacă nu le poţi găsi pe acestea, optează pentru şublere cu un profesionist calificat (apelează la aceeaşi persoană pentru vizitele ulterioare) şi cere algoritmul Jackson-Pollock de 3 puncte sau de 7 puncte. Dacă niciunul nu este disponibil, foloseşte un alt algoritm care include o măsurare a piciorului şi cel puţin 3 puncte în total. Grăsimea de pe picior este înşelătoare şi trebuie să fie inclusă. Înregistrează numele algoritmului folosit pentru o referinţă viitoare.

Instrumente şi trucuri

Panglică de măsurat cu o singură mână OrbiTape (www.fourbody.com/orbitape). Măsoară orice parte a corpului cu o precizie militară folosind această panglică de măsurat, opţiunea serviciilor armate pentru examinările fizice.

Găsirea DEXA. DEXA trebuie să fie operată de personal medical autorizat, eliminând astfel majoritatea cluburilor sportive şi de sănătate. În primul rând, caută pe Google oraşul tău şi „DEXA grăsime corporală”. Dacă nu merge, caută „DEXA”, „testare pentru osteoporoză” sau „testarea densităţii osoase” împreună cu codul poştal sau oraşul tău. Adaugă „facilitate” dacă primeşti prea multe rezultate. Am cheltuit 49 de dolari pe acest test în Redwood City, California, la Body Composition Center (Centrul de Construcţie Corporală) (www.bodycompositioncenter.com).

Localizarea BodPod (www.lifemeasurement.com/clients/locator) BodPod este folosit pentru a testa atleţii la NFL Combine în ce priveşte grăsimea şi masa fără grăsime, precum şi volumul respirator. Foloseşte acest site pentru a găsi centre de evaluare BodPod, care sunt localizate în aproape toate cele 50 de state.

BodyMetrix (www.fourhourbody.com/bodymetrix) Dispozitivul portabil BodyMetrix foloseşte ultrasunetele pentru a măsura compoziţia corpului la milimetru. Pentru cei care au posibilităţi materiale, este o opţiune remarcabilă şi alegerea mea de bază.

Scara de bioimpedanţă Escali (www.fourhourbody.com/escalibio) Scara de bioimpedanţă Escali măsoară greutatea şi procentul de grăsime corporală pentru un maxim de 10 utilizatori.

Şublere Skinfold SlimGuide (www.fourhourbody.com/slimguide) Acestea sunt cele mai folosite şublere din lume. Sunt ieftine, dar suficient de precise pentru uz profesional. Asigură-te că incluzi cel puţin o măsurare a piciorului în toate calculele.

Grăsimea cosmetică *vs* grăsimea nesănătoasă – Cum să măsori grăsimea viscerală (www.fourhourbody.com/evil) Te-ai întrebat vreodată cum de pot avea unii oameni, mai ales bărbaţii în vârstă, nişte burţi ca băutorii de bere şi cum de par la fel de tari ca o tobă? Abdomene balonate care par ca nişte muşchi dacă le atingi cu degetul? Răspunsul este neplăcut: în loc de grăsime subcutanată, avem de-a face cu grăsime în jurul organelor interne, care presează spre exterior peretele abdominal.

O deficienţă a şublerelor şi a ecografului este că nu pot măsura direct decât grăsimea subcutanată (de sub piele), şi nu ceea ce se numeşte grăsime viscerală (din jurul organelor).

Acest articol, scris de medicii Michael Eades şi Mary Dan Eades, explică o metodă low-tech pentru estimarea celei din urmă, care este deosebit de importantă pentru cei cu peste 25% grăsime corporală sau de vârstă medie şi mai bătrâni.

MĂSOARĂ DIN PRIVIRI: GHID VIZUAL PENTRU GRĂSIMEA CORPORALĂ

Care ar trebui să fie obiectivele tale privind grăsimea corporală? Pentru majoritatea oamenilor, sugerez următoarele ca punct de pornire:

Pentru bărbaţi:

Dacă eşti obez, aspiră la 20%.

Dacă ai doar un mic strat în plus, aspiră la 12%.

Pentru femei:

Dacă eşti obeză, aspiră la 25%.

Dacă ai doar un mic strat în plus, aspiră la 18%.

Dacă vrei (ca bărbat sau femeie) să ajungi la 5%, te vom ajuta mai târziu.

Foloseşte imaginile de la paginile 72-73 şi descrierile (pe care le consideri mai folositoare) pentru a-ţi estima procentul actual de grăsime corporală. Unde te situezi de fapt? Uită-te la poze înainte să citeşti ce urmează, din moment ce s-ar putea să poţi sări peste text.

Următoarele procente şi descrieri sunt menite să reflecte, în cazul bărbaţilor, citiri de înaltă calitate ale şublerelor, însă regulile orientative

sunt folositoare şi pentru femei. Nu uita că, din moment ce şublerele măsoară un pliu al pielii, atât grăsimea subcutanată, cât şi apa subcutanată sunt reflectate în cifrele respective. Surferph34 are un deosebit merit pentru regulile orientative şi linkurile pentru poze********:

******** www.fourhourbody.com/bodyfat-examples. (n.aut.)

20% grăsime corporală

Nu există *nicio* definire vizibilă a muşchilor şi nu există decât o mică diferenţiere între grupele principale de muşchi, dacă aceste grupe sunt mari şi bine dezvoltate. Pentru exemple, vezi:

www.fourhourbody.com/20a
www.fourhourbody.com/20b
www.fourhourbody.com/20c

15% grăsime corporală

Apare o anumită diferenţiere a muşchilor la umeri (deltoizii) şi la braţe. Muşchii abdominali nu sunt vizibili. Pentru un exemplu, vezi:

www.fourhourbody.com/15a

12% grăsime corporală

O diferenţiere mai mare a muşchilor apare în special pe piept şi pe spate, şi se prefigurează conturul muşchilor abdominali. Stând sub lumina care vine de la lustră şi beneficiind de nişte umbre favorabile, ar putea să fie vizibile patru pătrăţele. Pentru exemple, vezi:

www.fourhourbody.com/12a
www.fourhourbody.com/12b

10% grăsime corporală

Diferenţierile musculare devin evidente la braţe, piept, picioare şi spate, iar cele şase pătrăţele ale abdomenului sunt vizibile la încordare. Pentru un exemplu, vezi:

www.fourhourbody.com/10a

7-9% grăsime corporală

Muşchii abdominali sunt vizibili tot timpul, vascularizarea mâinilor este proeminentă, diferenţierea dintre piept şi spate este evidentă, iar faţa începe să pară mai ascuţită. Pentru exemple, vezi:

www.fourhourbody.com/7a
www.fourhourbody.com/7b

5-7% grăsime corporală

Apar striaţii în grupele mari de muşchi atunci când sunt încordaţi. Vascularizarea apare în partea inferioară a abdomenului şi pe picioare. Culturiştii competitivi aspiră deseori la această condiţie fizică pentru ziua competiţiei. Pentru un exemplu, vezi:

www.fourhourbody.com/5a

EXEMPLE DE BĂRBAŢI



Trevor Newell
33% grăsime corporală, 19% grăsime corporală, 9% grăsime corporală



Trevor Newell
33% grăsime corporală, 19% grăsime corporală, 9% grăsime corporală



Ray Cronise
31,56% grăsime corporală, 24,7% grăsime corporală, 12,65% grăsime corporală



Nathan Zaru: 8% grăsime corporală. În ciuda luminii care dă impresia că ar fi vorba de Incredibilul Hulk, cred că aceasta este (dintre toate imaginile) cea mai reprezentativă în privinţa felului în care arată 8% grăsime corporală la bărbaţii cu un tonus muscular decent. Oamenii subestimează grav procentul de grăsime corporală. Dacă ai puţină masă musculară şi eşti sub 10%, ar trebui să ai o înfăţişare similară cu aceasta.



Nic Irwin
22% grăsime corporală,
5% grăsime corporală

EXEMPLE DE FEMEI



103 kg, 39,8% grăsime corporală



Erin Rhoades
30% grăsime corporală,
25% grăsime corporală,
12% grăsime corporală



Julee
22% grăsime corporală
(compară cu Trevor sau Nic în pozele lor de 19-22% – aspectul neted este similar)



Andrea Bell
13,4% grăsime corporală

Am o dietă grozavă. Poţi mânca orice vrei, dar trebuie să mănânci alături de oameni supraponderali dezbrăcaţi.

– Ed Bluestone

Ceea ce se măsoară se şi gestionează.

– Peter Drucker, câştigătorul Medaliei Prezidenţiale a Libertăţii

DE LA FOTOGRAFII LA FRICĂ
Cum să faci eşecul imposibil

90...

Trevor se uita fix la ecranul LCD care afişa vestea. Clipi de câteva ori. 90. Apoi mai clipi de câteva ori.

„Sfinte Sisoe!”

Luase în greutate 4,5 kg după al doilea an de liceu, iar la absolvirea facultăţii cântarul arăta 109 kilograme. Acum, pentru prima oară de când ieşise din adolescenţă, Trevor avea mai puţin de 91 de kilograme.

Acesta fusese scopul său încă de când păşise pe banda de alergat cu aproape doi ani în urmă, dar era un scop îndepărtat. Doborârea barierei de 91 de kilograme păruse irealizabilă. Acum o făcuse. Întrebarea nu se referea prea mult la modul în care o făcuse. De fapt, întrebarea era: *de ce* a funcţionat?

Simplu. Făcuse o înţelegere cu un coleg de serviciu: aveau să meargă împreună la sală de trei ori pe săptămână şi, în cazul în care oricare dintre ei ar fi ratat o şedinţă, respectivul trebuia să îi dea celuilalt un dolar.

La prima vizită la sală, Trevor a mers pe banda de alergat 4 minute.

Nu mult după aceea, a alergat 1,6 kilometri pentru prima dată de când trecuse de clasa a patra.

Acum a alergat în două semimaratoane.

Nu dolarul în sine este important (Trevor o duce chiar bine), ci psihologia de la baza lui.

Indiferent dacă este vorba de un dolar sau de un centimetru, există căi pentru a te asigura că primul pas te duce acolo unde vrei să ajungi.

Asigurarea ieftină – patru principii de prevenire a eşecului

Iubesc revistele *SkyMall*. Dar într-o fatidică zi de marţi, în ciuda eforturilor mele intense de a citi despre hamace pentru piscină şi hărţi de mărimea unui perete, nu mă puteam concentra. Se ducea o bătălie de cealaltă parte a culoarului, la Frontier Airlines, iar eu aveam loc în primul rând.

Într-o linişte mormântală, m-am uitat la un bărbat atât de obez încât avea nevoie de o extensie la curea pentru a-şi putea pune centura, care mânca o pungă întreagă de Twizzlers înainte de decolare. Apoi, a început să mănânce un pachet de biscuiţi Oreo, pe care i-a dat gata înainte să ajungem la altitudinea de zbor. Era o etalare impresionantă.

Îmi amintesc că mă întrebasem: *Cum poate să accepte, raţional vorbind, că mănâncă atât de mult?* Mergea în baston, ce naiba! Răspunsul era, bineînţeles, că nu putea. Mă îndoiesc că încercase măcar. Nu exista nicio

justificare logică pentru comportamentul lui, dar, pe de altă parte, nu există nicio justificare logică nici pentru faptul că apăs butonul de amânare a alarmei de trezire la fiecare 10 minute timp de o oră sau două, sâmbătă de sâmbătă.

Încălcăm angajamentele pe care ni le facem cu o regularitate jenantă. Cum poate cineva care încearcă să slăbească să se îndoape cu o cutie întreagă de îngheţată înainte de culcare? Cum pot chiar şi cei mai disciplinaţi directori să nu reuşească să-şi facă timp 30 de minute pe săptămână pentru sport? Cum poate lua o ţigară o persoană a cărei căsnicie depinde de lăsatul de fumat?

Simplu: logica eşuează. Dacă ai rezuma ultimii 100 de ani de psihologie comportamentală în două cuvinte, aceasta ar fi ideea de bază.

Din fericire, ştiind asta, este posibil să pui la cale conformarea. Trăgând învăţăminte atât din noile date, cât şi din cele deseori neglijate, inclusiv din documentarea fotografică şi din licitaţii, există patru principii de comportament pentru prevenirea eşecului.

Gândeşte-te la ele ca la o asigurare împotriva slăbiciunii naturii umane – slăbiciunea ta, slăbiciunea mea, slăbiciunea *noastră*:

1. 1. Conştientizează-l.
2. 2. Preschimbă-l într-un joc.
3. 3. Fă-l să fie competitiv.
4. 4. Transformă-l în ceva mic şi temporar.

1. CONŞTIENTIZEAZĂ-L: FOTOGRAFIEREA ŞI POZELE DE „DINAINTE”

Cea mai rapidă metodă de a corecta un comportament este să fii conştient de el în timp real, nu după ce s-a petrecut.

Ciudatul caz al aşa-numitei „diete foto” este un exemplu important al acestei diferenţe. Dr. Lydia Zepeda şi David Deal de la Universitatea din Wisconsin-Madison au selectat 43 de subiecţi care urmau să îşi fotografieze toate mesele sau gustările înainte să le mănânce. Spre deosebire de jurnalele alimentare, care necesită luarea unor notiţe devoratoare de timp şi care deseori sunt scrise mult mai târziu, după ce subiecţii au terminat de mâncat, fotografiile au acţionat ca o intervenţie instantanee şi au forţat oamenii să se gândească la alegerile lor înainte ca răul să fie comis. După cum a spus un participant: „Era mai puţin probabil să mănânc o pungă imensă de bomboane M&M’s. Mi-a temperat alegerile. Nu le-a schimbat complet, dar cine vrea să facă o fotografie unei pungi imense de bomboane M&M’s?”.

Cercetătorii au concluzionat că fotografiile sunt mai eficiente decât scrierea jurnalelor alimentare. Asta spune ceva, din moment ce studiile anterioare confirmaseră că subiecţii care folosesc jurnale alimentare pierd *de trei ori* mai mult în greutate decât cei care nu o fac. Deznodământul:

foloseşte camera foto a telefonului pentru a lua un instantaneu înainte să-ţi deschizi gura. Chiar şi fără o dietă prescrisă, această conştientizare în sine va avea ca rezultat reducerea grăsimii.

Camera foto poate fi folosită, de asemenea, pentru a-ţi accentua defectele… spre beneficiul tău.

Dacă analizăm apariţiile de după concurs ale câştigătorilor concursului Body-for-Life Challange, cea mai mare competiţie de transformare a aspectului fizic din ultimii 50 de ani, putem observa un element comun subestimat: pozele de „dinainte”. Metodele de antrenament şi dietă au variat, dar cei care au înregistrat cele mai drastice schimbări au spus că meritul pentru aderarea la program revine fotografiilor de „dinainte”. Acestea erau plasate într-un loc vizibil, adesea pe frigider, şi serveau ca vaccinare împotriva autosabotării.

Fă-ţi o fotografie cât mai realistă pentru a-ţi servi ca punct de pornire. Va arăta mai rău decât te aştepţi. Aceasta nu trebuie să fie însă o veste proastă. Dacă o ignori, nu se rezolvă de la sine, aşadar fă fotografia şi foloseşte-o.

2. PRESCHIMBĂ-L ÎNTR-UN JOC:JACK STACK ŞI ADERENŢA CELOR 5 ŞEDINŢE

Jack Stack era neliniştit. Era în 1983, iar el tocmai se alăturase angajaţilor lui pentru a achiziţiona SRC, un producător de motoare recondiţionate care se afla la un pas de faliment, de la compania lor mamă, International Harvester. Tranzacţia s-a realizat într-o manieră remarcabilă, cu un avans de 100.000 de dolari pentru un împrumut de 9 milioane de dolari, rata datoriilor fiind de 89 la 1. Funcţionarul bancar care s-a ocupat de împrumut a fost concediat la câteva ore după ce l-a aprobat.

Cei 13 manageri, care au contribuit cu economiile lor de o viaţă pentru a face posibilă achiziţionarea, erau şi ei neliniştiţi, dar n-ar fi trebuit să fie. Acei 100.000 de dolari aveau să valoreze 23 de milioane de dolari în 1993, doar zece ani mai târziu. Până în 2008, vânzările crescuseră de la 16 milioane de dolari la peste 400 de milioane şi valoarea la bursă crescuse de la 10 cenţi pe acţiune la 234 de dolari pe acţiune.

Aşadar cui trebuiau să mulţumească?

Jocurilor. Jocurilor frecvente.

Jack Stack şi-a învăţat toţi angajaţii cum să citească declaraţiile financiare, a deschis registrele contabile şi a notat pe tablele albe de prezentare din fabrică ţintele numerice alături de cifrele care indicau performanţele individuale. Obiectivele zilnice şi responsabilitatea publică erau combinate cu recompense zilnice şi o recunoaştere publică.

Fabrica Hawthorne a Western Electric Company din Cicero, Illinois, şi-a dat şi ea seama de asta, cu toate că în mod accidental. Era în anul 1955, iar descoperirea celor de acolo a fost semnificativă: intensificarea luminozităţii în fabrică făcea muncitorii mai productivi. Apoi cineva a scos în evidenţă (nu

pot decât să îmi imaginez un ucenic cu palmele transpirate) un detaliu derutant. Productivitatea creştea şi când era redusă luminozitatea! De fapt, orice fel de schimbare avea ca rezultat creşterea productivităţii.

A reieşit că, la fiecare schimbare, muncitorii bănuiau că sunt observaţi şi, prin urmare, lucrau mai intens. Acest fenomen – numit şi „efectul observatorului" – a ajuns să fie cunoscut drept „Efectul Hawthorne".

Susţinut de cercetarea în proiectarea jocurilor, rezultatele obţinute de Jack Stack şi Western Electric pot fi condensate într-o simplă ecuaţie: **măsurare = motivaţie**.

Vederea progresului în cifrele modificate face repetitivul fascinant şi creează o buclă de feedback pozitiv. Încă o dată, actul de a măsura este adesea mai important decât ceea ce măsori. Pentru a-l cita pe George Box, statistician în domeniul industriei: „Orice model este greşit, dar unele sunt folositoare".

Este important să măsori ceva. Dar asta conduce la întrebarea: pentru a înlocui autodisciplina, cât de des este nevoie să înregistrezi lucrurile?

Adică de câte ori trebuie să înregistrezi date pentru a fi captivat şi a nu te mai opri niciodată? Din experienţa genialei echipe Nike+ şi din experienţa utilizatorilor lor, peste 1,2 milioane de alergători care au adunat peste 209 milioane de kilometri, acel număr magic este 5:

> Dacă cineva încarcă doar două alergări pe site, probabil că face o încercare. Dar odată ce atinge cinci alergări, este mult mai probabil să continue să alerge şi să încarce datele. La cinci alergări este deja captivat de ceea ce îi spun datele despre el.

Aristotel avea dreptate, dar îi lipsea un număr: „Suntem ceea ce facem în mod repetat". Un simplu cinci (cinci antrenamente, cinci mese, cinci din orice vrem) va fi scopul nostru.

Când ai dubii, „cinci" este regula.

3. FĂ-L SĂ FIE COMPETITIV:FRICA DE A PIERDE ŞI BENEFICIILE COMPARAŢIEI

Ai munci mai intens ca să câştigi 100 de dolari sau ca să eviţi să pierzi 100 de dolari? Dacă luăm în considerare cercetările de la Centrul pentru Ştiinţă Socială Experimentală de la Universitatea din New York, frica de a pierde este cea care câştigă.

Experimentul efectuat cu trei grupuri arăta astfel: primul grup a primit 15 dolari şi i s-a spus că cei 15 dolari vor fi luaţi înapoi dacă pierde o licitaţie ulterioară; celui de-al doilea grup i s-a spus că va primi 15 dolari în cazul în care câştigă licitaţia; iar al treilea grup era unul de control, căruia nu i s-a promis niciun stimulent. Primul grup a supralicitat cel mai mult.

Eric Schotter, un economist care a participat la experiment, a explicat astfel rezultatele:

> Economiştii atribuie în mod tipic licitarea excesivă aversiunii faţă de risc sau bucuriei de a câştiga. Ceea ce am descoperit este că motivul

real al supralicitării este frica de a pierde, o teorie complet nouă faţă de investigaţiile trecute.

Aceasta nu este o conştientizare deprimantă. Este una folositoare. Ştiind că potenţiala pierdere este un factor motivaţional mai puternic decât răsplata potenţială, te putem îndrepta spre drumul către succes prin includerea unui risc tangibil de eşec public. Cifrele reale de pierdere în greutate susţin acest lucru. Examinând eşantioane aleatorii de câte 500 de persoane dintre cei peste 500.000 de utilizatori ai DailyBurn, un website pentru urmărirea dietei şi a exerciţiilor fizice, cei care se angajează în „întreceri” împotriva colegilor lor slăbesc în medie cu 2,67 kilograme mai mult decât cei care nu se iau la întrecere.

Există şi un alt fenomen care face din grupuri un mediu ideal pentru schimbare: teoria comparării sociale. Mai pe limba noastră, înseamnă că, într-un grup, unii oameni se vor descurca mai rău decât tine („Sarah a slăbit doar o jumătate de kilogram – bravo mie!”), iar alţii mai bine decât tine („Mike nu are nimic special. Dacă el poate, pot şi eu!”). Faptul de a vedea oameni cu rezultate mai slabe decât tine te face mândru chiar şi de un progres minor, iar cei care au rezultate mari în grupul tău fac să pară realizabile rezultatele mai bune.

Privind setul de date al DailyBurn, cei care au trei sau mai mulţi „factori motivaţionali” în grupul lor de semeni slăbesc, în medie, cu 2,63 kilograme mai mult decât cei cu mai puţini.

Adoptă influenţa exercitată de grup. Nu e doar pentru copii.

4. TRANSFORMĂ-L ÎN CEVA MIC ŞI TEMPORAR

Aceasta ne aduce la cei mai importanţi paşi pe care trebuie să-i urmezi, detaliaţi mai jos:

Întrebări şi acţiuni

Înainte să treci mai departe la un alt capitol, fă (sau în cazul nr. 2, începe) cel puţin două dintre următoarele patru acţiuni. E la alegerea ta:

1. 1. **Chiar aşa arăt în lenjerie intimă?** Fă-ţi poze digitale din faţă, spate şi profil. Poartă lenjerie intimă sau un costum de baie. Nu eşti nerăbdător să îi ceri o favoare unui vecin? Foloseşte un aparat foto cu cronometru sau camera web de la computer, cum este Mac iSight. Pune cea mai puţin măgulitoare poză de „dinainte” într-un loc unde s-o vezi des: pe frigider, pe oglinda din baie, pe fruntea câinelui etc.
2. 2. **Chiar mănânc asta?** Foloseşte un aparat foto digital sau camera foto a telefonului pentru a fotografia tot ce mănânci timp de 3-5 zile, fiind de preferat să incluzi cel puţin o zi de weekend. Pentru a scoate în evidenţă dimensiunile, aşază-ţi o mână lângă

fiecare aliment sau farfurie. Pentru un efect maxim, postează online aceste fotografii ca să le vadă şi ceilalţi.

3. 3. **Pe cine pot convinge să mi se alăture?** Găseşte cel puţin o persoană care să intre într-o competiţie amicală, folosind fie centimetrii totali (CT), fie procentul de grăsime corporală. Greutatea este un biet substitut, dar e totuşi o opţiune. Foloseşte în avantajul tău impulsul competitiv, vinovăţia şi teama de umilire. Adoptă băţul. Morcovul este supraestimat.
4. 4. **Cum îmi iau dimensiunile?** Ia o panglică de măsurat şi măsoară cinci elemente: ambele braţe (la mijlocul bicepsului), talia (pe orizontală, în dreptul ombilicului), şoldurile (în zona cea mai lată dintre ombilic şi picioare) şi ambele picioare (la mijlocul coapsei). Adună aceste numere pentru a afla **centimetrii totali (CT)**. Îţi spun din nou, fiindcă ştiu că nu te-ai măsurat după ultimul capitol. Mişcă-ţi fundul şi măsoară. Durează cinci minute.
5. 5. **Care este cea mai mică schimbare semnificativă pe care o pot face?** Fă o schimbare mică. Un lucru mic este realizabil. Pentru moment, asta înseamnă să faci cel puţin doi dintre cei patru paşi de mai sus înainte de a trece mai departe. Restul şi ce e mai bun vor urma.

Instrumente şi trucuri

Reproduceri ale unei hălci de grăsime dezgustător de realiste (www.fourhourbody.com/fatreplica) Sunt factori motivaţionali dezgustători, dar eficienţi. Eu ţin în sertarul frigiderului reproducerea unei bucăţi de grăsime de o jumătate de kilogram. Reproducerea de două kilograme şi jumătate este cel mai bun ajutor vizual pe care l-am văzut vreodată pentru determinarea persoanelor altfel rezistente să-şi reducă din grăsime. Un cunoscut de al meu, director executiv în domeniul biotehnologiei, a mers atât de departe încât să care una în servietă pentru a le arăta oamenilor care ar putea beneficia de pe urma ei. Dacă vrei să îţi mulţumeşti singur, să ţi se mulţumească sau poate să primeşti un pumn în nas, comandă şi tu una.

Servicii pentru publicarea pozelor „înainte” (şi „după”)

Posterous (www.posterous.com)

Evernote (www.evernote.com)********

******** Dezvăluire completă: acum sunt consilier atât al Posterous, cât şi al Evernote pentru că am încredere în aceste servicii. (n.aut.)

Flickr (www.flickr.com)

Pagini wiki****** personale pe PBworks (www.fourhourbody.com/pbworks)** Ramit Sethi (în următoarea casetă) a creat o pagină PBworks gratuită (o simplă pagină wiki precum cele de pe Wikipedia) şi şi-a invitat toţi pariorii să accepte să fie anunţaţi în momentul

în care îşi actualiza greutatea. Şi-a folosit pagina PBworks şi pentru a debita o cantitate ridicolă de tâmpenii.

******** Un website care le permite utilizatorilor să editeze conţinutul şi structura. (n.tr.)

Eat.ly (http://eat.ly) Eat.ly este una dintre cele mai uşoare căi pentru a începe un jurnal foto alimentar. Acest site îţi permite să urmăreşti şi să păstrezi o înregistrare vizuală a meselor pe care le-ai luat.

Habit Forge (www.habitforge.com) Habit Forge este un instrument de înregistrare prin e-mail pentru adoptarea unor noi obiceiuri în rutina zilnică. Decide ce obicei vrei să dezvolţi şi Habit Forge îţi va trimite un e-mail timp de 21 de zile. Dacă nu te conformezi, ciclul de e-mailuri o va lua de la capăt.

stickK (www.stickk.com) stickK a fost fondat pe principiul că atribuirea responsabilităţilor şi crearea stimulentelor sunt cele mai importante elemente în atingerea unui scop. Cofondatorul Dean Karlan, profesor de economie la Yale, a venit cu ideea de a deschide un „Magazin de angajamente” online, care a ajuns să se numească în cele din urmă stickK. Dacă nu îţi ţii angajamentul faţă de stickK, acesta le va spune în mod automat prietenilor tăi şi te va expune unei permanente batjocuri şi luări în derâdere.

BodySpace (www.bodybuilding.com/superhuman) sau DailyBurn

(www.dailyburn.com/superhuman) E nevoie să găseşti pe cineva care să te menţină responsabil? Să te încurajeze sau să te sâcâie când e nevoie? Alătură-te celor peste 600.000 de membri ai BodySpace sau 500.000 ai DailyBurn, care urmăresc rezultatele regimurilor lor de dietă şi sport. Adresele URL de mai sus te vor conecta cu comunităţi 4 ore – corpul de pe aceste site-uri.

RAMIT DEBITEAZĂ TÂMPENII INCREDIBILE –CUM SĂ IEI ÎN GREUTATE DOUĂ KILOGRAME ŞI JUMĂTATE PE SĂPTĂMÂNĂ

Ramit Sethi a glumit mereu pe seama „fragilităţii lui de indian”.

Ani de zile îşi dorise să adauge masă musculară siluetei sale de 58 de kilograme, dar nu s-a întâmplat până când nu a adăugat ceva simplu chiar vieţii lui: un alt pariu. Ramit are un dosar întreg în Gmail-ul său dedicat pariurilor împotriva prietenilor, toate ridicându-se la un premiu în bani de aproximativ 8.000 de dolari.

De data aceasta, a făcut pariu cu toţi că poate să pună 7 kilograme de masa musculară în decurs de trei luni.

Numai în primele şapte zile a pus 2,5 kilograme şi avea cea mai mare greutate avută vreodată. În cele din urmă, a adăugat 20% la greutatea sa corporală – depăşind 7 kilograme –, menţinându-şi însă grăsimea corporală

scăzută. Acum, trei ani mai târziu, îşi menţine greutatea musculară aproape la acelaşi număr de kilograme.

Au existat trei motive pentru care a reuşit, după ani la rând de eşecuri, să ia în greutate.

1. A recurs la un pariu şi a făcut publică urmărirea rezultatelor

Ramit a creat o pagină wiki PBworks gratuită (precum paginile de pe Wikipedia) şi şi-a invitat toţi pariorii să accepte să primească notificări în momentul în care îşi actualiza greutatea. Apoi a continuat să debiteze o cantitate enormă de tâmpenii.

Lesne de înţeles, abuzul verbal l-ar fi făcut să arate de două ori mai stupid dacă nu câştiga pariul. Ramit dă detalii despre responsabilitatea lui:

„Foloseşte psihologia pentru a beneficia de ajutor; nu «încerca pur şi simplu mai tare». Dacă ai încercat în repetate rânduri ceva (sau te-ai angajat s-o faci) şi nu a funcţionat, ia în considerare încuviinţarea publică sau un pariu."

SCHIMBARE	COMENTARIU (SIMTE-TE LIBER SĂ ÎL ADAUGI PE AL TĂU)
GREUTATEA INIŢIALĂ	Începutul sfârşitului pariorilor mei. – Ramit
+3,2	Temeţi-vă. – Ramit
+2,2	Aproape de cea mai mare greutate a mea. Femeile şi copiii încep să se teamă de mine. – Ramit
+2,2	Un nou record de greutate pentru mine şi mai urmează. Nu mi-a mai fost foame de pe 29/09. – Ramit
–1,4	Un nor negru s-a abătut asupra concurentului din mine în timp ce mă confrunt cu prima mea săptămână de pierdere în greutate. Îmi voi reveni. – Ramit
+1,4	Înapoi pe drumul cel bun. – Ramit
–2,0	M-am plafonat? – Ramit
+3,8	SUNT UN OM EXTRAORDINAR, CEL MAI MARE CARE AM FOST VREODATĂ. NU VOI MAI MERGE PE PODURI DE FRICĂ SĂ NU SE PRĂBUŞEASCĂ. EVIT ŞI SĂ RIDIC BEBELUŞI FIINDCĂ MI-E FRICĂ SĂ NU ÎI ARUNC DIN GREŞEALĂ ÎN STRATOSFERĂ. ÎNCEPE!!!!!!!!! – Ramit

2. I-a ignorat aproape pe toţi

De la Ramit:

„Toată lumea are câte o opinie cretină. Unii mi-au spus că voi lua în greutate, de parcă aş lăsa să se întâmple asta pentru câteva sute de dolari. Şi, desigur, toată lumea are teorii despre ce să mănânci, ce să bei şi chiar ce combinaţie de greutăţi să ridici.

Nu puţini oameni au ţipat la mine atunci când mi-au aflat strategia (să mă antrenez, să alerg şi să mănânc mai mult): «Poftim?! Nu poţi alerga! O să pierzi prea mult în greutate!». Tot ce puteam face era să scot în evidenţă că părea să funcţioneze: câştigasem deja o treime din pariu în primele şapte zile. Nu prea aveau ce să răspundă la asta.

Toată lumea are o opinie despre ce «ar trebui» să faci. Dar adevărul este că majoritatea vorbesc pe lângă subiect, iar tu poţi reuşi să faci ce trebuie folosind câţiva paşi simpli.

I-am ignorat pe toţi”.

3. S-a concentrat asupra metodei, nu asupra mecanismului

„Lumea m-a avertizat că, înainte de a începe, trebuie să înţeleg cum funcţionează lipidele şi carbohidraţii şi acizii graşi. Asta este o absurditate incredibilă. Şi dacă doar începeam să mă antrenez şi mâncam mai mult? Nu puteam să învăţ mai târziu toate lucrurile alea sofisticate? Nu trebuie să fii un geniu ca să câştigi sau să pierzi în greutate.”

4. Transformă-l în ceva mic şi temporar: uriaşul caracter practic al paşilor mărunţi

„Eliberează presiunea.”

Michael Levin a făcut carieră din eliberarea presiunii şi a funcţionat. Şaizeci de lucrări literare mai târziu, de la bestselleruri de non-ficţiune la nivel naţional la scenarii, sugerau ca şi eu (Tim) să fac la fel: să-mi stabilesc un obiectiv modest de două pagini scrise pe zi. Făcusem un monstru mental din cartea pe care o ţii în mâini acum şi stabilirea unor standarde scăzute mi-a permis să fac ce a contat cel mai mult: să mă pun pe treabă în fiecare dimineaţă.

Dr. B.J. Fogg, fondatorul Laboratorului de Tehnologie Persuasivă de la Universitatea Stanford, şi-a scris lucrarea de disertaţie luându-şi un angajament mult mai puţin agresiv. Chiar dacă se întorcea acasă de la vreo petrecere la ora 3 dimineaţa, trebuia să scrie o propoziţie pe zi. A terminat lucrarea într-un timp record, în timp ce colegii săi au lâncezit ani de zile, copleşiţi de enormitatea sarcinii.

Înţelegând acest principiu, IBM a condus câteva decenii lumea computerelor în ce priveşte vânzările. Normele de lucru pentru vânzătorii săi erau cele mai mici din domeniu, deoarece conducerea voia ca reprezentanţii să nu fie intimidaţi când era vorba de un singur lucru: să ridice receptorul telefonului. Elanul a avut grijă de restul, iar normele de lucru erau depăşite trimestru după trimestru.

Eliberarea presiunii în *4 ore – corpul* înseamnă să faci experimente scurte şi nu prea incomode.

Nu privi o schimbare de dietă sau un exerciţiu nou ca pe ceva faţă de care trebuie să te angajezi timp de şase luni, cu atât mai puţin pentru tot restul vieţii. Priveşte-le ca pe o probă de o săptămână sau două.

Dacă vrei să mergi pe jos o oră pe zi, nu începe cu o oră. Dacă alegi o oră, găseşti automat scuza că nu ai suficient timp. Angajează-te în schimb la o durată infailibilă de 5 minute. Asta este exact ce i-a sugerat dr. Fogg surorii sale şi această unică schimbare (cea mai mică schimbare semnificativă care a generat elanul) a determinat-o să îşi cumpere pantofi pentru alergat şi să nu mai mănânce desertul, niciuna dintre acţiuni nefiind sugerată de el. În

lucrările de referinţă, aceste decizii ulterioare sunt numite „decizii consonante”, decizii pe care le luăm pentru a fi în ton cu o decizie anterioară.

Eliberează presiunea şi fă ceva nesemnificativ.

Îţi aminteşti de obiectivul nostru de a înregistra cinci şedinţe de comportamente noi? Cele cinci şedinţe sunt cele care au importanţă, nu durata lor. Măsluieşte jocul ca să poţi câştiga. Fă ce e nevoie pentru a realiza aceste cinci şedinţe într-un mod cât mai puţin dureros. Cinci fulgi de nea sunt tot ce ai nevoie pentru a declanşa efectul bulgărelui de zăpadă al deciziilor consonante.

Eliberează presiunea şi fă-ţi cele cinci şedinţe uşoare, indiferent dacă sunt mese sau antrenamente. Restul se va rezolva de la sine.

LENE PRAGMATICĂ:CUM BATE UN GRAFIC SFATUL EXPERTULUI

În 2008, Phil Libin, care cântărea 117 kilograme, s-a hotărât să experimenteze prin lene.

Voia să slăbească. Asta e ceva obişnuit. Cum obişnuit este şi faptul că nu era în mod special pasionat de dietă sau de exerciţii fizice. Timp de ani buni, le-a încercat şi le-a abandonat pe ambele. Programele intermitente de patru până la opt săptămâni l-au ajutat să scape de kilogramele în plus – după care celelalte comportamente ale sale l-au ajutat să le recâştige chiar mai rapid.

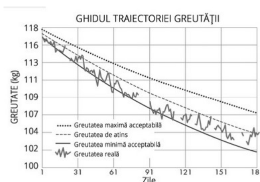
A început să creadă că ar putea exista şi o cale mai uşoară: aceea de a nu face nimic.

Phil avea o metodă simplă în minte: „Am vrut să văd ce efect ar avea asupra greutăţii mele să fiu perfect conştient de greutatea mea”.

Aici ne detaşăm de ceea ce este comun. Phil a slăbit 13 kilograme în şase luni fără nici cea mai mică tentativă de a-şi schimba comportamentul.

La început, luând decizia arbitrară că 104 kilograme e greutatea sa ideală, Phil a desenat o linie albastră pe o foaie de calcul în Excel. Linia descendentă reprezenta greutatea care scădea de la 117 la 104 în decurs de doi ani. Obiectivul zilnic privind greutatea, ce se afla pe linia albastră, era cu doar 0,1% (aproximativ) mai jos decât cel din ziua precedentă. Floare la ureche. Vezi graficul său de pe următoarea pagină, unde linia „albastră” este linia punctată din mijloc.

Apoi a adăugat două linii importante dedesubtul şi deasupra liniei albastre ce reprezentau „ţinta” sa: greutatea minimă acceptabilă (linia verde) şi greutatea maximă acceptabilă (linia roşie) pentru fiecare zi. Nu avea niciun plan să îşi atingă greutatea dorită în fiecare zi, din moment ce asta ar fi fost prea stresant. Trebuia doar să se menţină între linii.



Eşti interesat de foaia de calcul a lui Phil? Descarcă o versiune necompletată de pe www.fourhourbody.com/phil. Doar introduci greutatea iniţială şi greutatea dorită în final şi îi poţi copia experimentul.

Cum?

S-a cântărit dezbrăcat în fiecare dimineaţă, la aceeaşi oră, înainte să ia micul dejun. Se urca pe cântar de câteva ori şi trecea media rezultatelor în foaia lui de calcul din Excel. Linia în zigzag de deasupra arată modificările reale ale greutăţii. Golurile reprezintă perioadele în care a călătorit şi nu a avut acces la un cântar.

Phil a ţinut foaia de calcul în programul la iniţierea căruia a ajutat, Evernote.com, astfel încât să îl poată vedea de pe orice computer sau telefon. Îl avea mereu la îndemână.

Era doar un antrenament de conştientizare 100%, nimic altceva doar o urmărire.

De fapt, Phil a depus un efort concentrat să *nu* se schimbe:

„Am depus, în fapt, un efort conştient ca să nu deviez de la rutina mea privind dieta şi exerciţiile fizice în timpul acestui experiment. Adică am continuat să mănânc orice am vrut şi nu am făcut absolut deloc exerciţii fizice. Scopul era doar să văd în ce fel mi-ar afecta greutatea conştientizarea situaţiei în care mă aflam în fiecare zi. Îmi imaginez că a influenţat mii de decizii mărunte pe care le-am luat în timpul perioadei respective, chiar dacă nu ţi-aş putea spune care anume.”

În mod straniu, a tratat tendinţele ascendente excesive (câştig) sau descendente (pierdere) ca fiind la fel de rele:

„Singurele dăţi în care am acţionat intenţionat au fost puţinele momente (văzute pe grafic) în care greutatea mi-a scăzut sub nivelul minim acceptabil. În acele momente mâncam gogoşi sau mă îndopam ca să mă asigur că reveneam în «zona sigură» în ziua următoare. A fost foarte distractiv. Presupun că aş fi făcut invers şi aş fi mâncat mai puţin dacă aş fi trecut vreodată peste linia de greutate maximă, dar nu s-a întâmplat niciodată. Ideea nu era să pierd *rapid* în greutate. Ideea era să văd dacă pot pierde în greutate încet şi *fără cel mai mic efort*”.

Conştientizarea, chiar şi la un nivel subconştient, întrece listele sofisticate cu acţiuni de bifat în care aceasta nu se regăseşte deloc.

Ori urmăreşti, ori dai greş.

REDUCEREA GRĂSIMII

Elemente de bază

Dincolo de harababură, găseşte simplitatea.

– Albert Einstein

DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAŢI I

Cum să slăbeşti 9 kilograme în 30 de zile fără să faci exerciţii fizice

1:34, SÂMBĂTĂ, 20 IUNIE 2009, SAN FRANCISCO

SMS din Londra, cu opt ore înainte, menit să impresioneze:

Asta e cina mea. Vremuri fericite!

Imaginea care îl însoţea: o pizza cu pepperoni şi cârnaţi, atât de mare că nu încăpea pe ecran.

Eu şi Chris A., un amic experimentator, eram la întâlnirea noastră virtuală săptămânală.

Răspunsul meu:

> Ăsta e micul meu dejun. MICUL DEJUN. Auzi cum mi se revarsă insulina din ochi? Iuuhuuu! Plusează, grăsanule.

Imaginea care îl însoţea: două gheare de urs, două croissante cu ciocolată, suc de grepfrut şi o cafea mare.

Răspunsul de la Chris:

> LOL... te rog, nu mă pune să fac asta...

Şi aşa a continuat, un concurs de mâncat, prin SMS. Adevărul este că fac o anumită versiune a acestuia în fiecare sâmbătă şi mii de oameni mi s-au alăturat în ultimii patru ani pentru a face acelaşi lucru. Între pizze şi gheare de urs, rezultatul net este că un imitator obişnuit a pierdut 9 kilograme de grăsime, iar un număr surprinzător de persoane au pierdut mai mult de 45 de kilograme în total.

Această abordare ciudată a produs un soi de mică revoluţie.

Permite-mi să-ţi explic exact cum eu şi Chris ajungem la o grăsime corporală sub 12% şi o menţinem astfel, adesea sub 10%, mâncând strategic ca porcii.

Dieta săracă în carbohidraţi – o reducere mai bună a grăsimii prin simplitate

Este posibil să pierzi 9 kilograme de grăsime corporală în 30 de zile prin optimizarea oricăruia dintre aceşti trei factori: exerciţiile fizice, dieta sau un regim de medicamente/suplimente. Pentru majoritatea oamenilor, 9 kilograme înseamnă să scadă cel puţin două mărimi la îmbrăcăminte, indiferent dacă asta înseamnă să ajungi de la o rochie mărimea 14 la una de mărimea 10 sau de la o cămaşă XXL la una de mărime L. Talia şi şoldurile arată o scădere chiar mai de efect în circumferinţă.

Până pe 6 aprilie 2007, de exemplu, ajunsesem de la aproape 82 de kilograme la 75 de kilograme în decurs de şase săptămâni, în timp ce am

adăugat aproximativ 5 kilograme de masă musculară, ceea ce înseamnă că am pierdut aproximativ 12 kilograme de grăsime. Schimbările nu sunt subtile.

Dieta pe care o voi prezenta în acest capitol – dieta săracă în carbohidraţi – este singura dietă, în afară de destul de extrema Dietă Ketogenică Ciclică (DKC), care a făcut să-mi apară vene pe abdomen, ultimul loc de unde pierd grăsime.

Există doar cinci reguli simple de urmat:

REGULA Nr. 1: EVITĂ CARBOHIDRAŢII „ALBI”.

Evită orice carbohidrat care este, sau poate fi, alb. Următoarele alimente sunt interzise, dar pot fi consumate în decurs de 30 de minute de la încheierea unui *antrenament de rezistenţă* precum cele descrise în capitolele „De la o manie la alta” sau „Protocolul lui Occam”: toate tipurile de pâine, orezul (inclusiv cel brun), cerealele, cartofii, pastele, tortilla şi mâncarea prăjită cu pesmet. Dacă eviţi să mănânci alimentele menţionate mai sus şi orice altceva alb, vei fi în regulă.

Doar de dragul distracţiei, un alt motiv pentru a evita albiturile: dioxidul de clor, una dintre chimicalele folosite pentru a albi făina (chiar dacă mai târziu devine din nou maronie, un truc obişnuit), se combină cu proteinele reziduale din majoritatea acestor mâncăruri pentru a forma aloxanul. Cercetătorii folosesc aloxanul pe şobolanii de laborator pentru a le induce diabetul. Exact – este folosit pentru a *produce* diabet. Acestea sunt veşti proaste, dacă mănânci ceva alb sau „îmbogăţit”.

Nu mânca produse albe decât dacă vrei să iei în greutate.

REGULA NR. 2: MĂNÂNCĂ ACELEAŞI CÂTEVA MESE LA NESFÂRŞIT.

Oamenii care au cel mai mare succes în ţinerea unei diete, indiferent dacă scopul lor este creşterea masei musculare sau reducerea grăsimii, mănâncă aceleaşi câteva mese la nesfârşit. Există 47.000 de produse într-un magazin alimentar obişnuit din Statele Unite, dar numai câteva dintre ele nu te vor face supraponderal.

Combină alimentele din lista următoare, construind fiecare masă cu o opţiune din fiecare dintre cele trei grupe. Am pus un asterisc în dreptul opţiunilor care produc cea mai rapidă reducere a grăsimii în cazul meu:

Proteine

*Albuşuri de ou cu 1-2 ouă întregi pentru aromă (sau, dacă sunt organice, 2-5 ouă întregi, inclusiv gălbenuşurile)

*Piept sau pulpă de pui

*Vită (preferabil hrănită cu iarbă)

*Peşte

Porc

Leguminoase

*Linte
*Fasole neagră
Fasole pinto
Fasole roşie
Boabe de soia

Legume

*Spanac
*Amestec de legume (inclusiv broccoli, conopidă sau orice alte legume crucifere)
Varză murată, kimchi(explicaţii complete despre ele mai târziu, la „Limitarea daunelor”)
Sparanghel
Mazăre
Broccoli
Fasole verde

******* Mănâncă orice cantitate doreşti din alimentele de mai sus, dar nu te complica.

******** **Varză murată iute, un preparat tradiţional coreean. (n.tr.)**

Alege trei sau patru mese şi repetă-le. Aproape toate restaurantele îţi pot oferi o salată sau legume în locul cartofilor, fie ei prăjiţi sau nu, sau al orezului.

În mod surprinzător, am descoperit că mâncarea mexicană (după ce am înlocuit orezul cu legume) este una dintre cele mai favorabile pentru dieta săracă în carbohidraţi. Dacă trebuie să plăteşti în plus un dolar sau trei pentru a o comanda la restaurant, consideră-i taxa ta pentru cele şase pătrăţele, taxa nominală pe care o plăteşti pentru a fi slab.

Majoritatea oamenilor care ţin diete „sărace” în carbohidraţi se plâng de o energie scăzută şi renunţă deoarece consumă insuficiente calorii. O jumătate de cană de orez înseamnă 300 de calorii, în timp ce o jumătate de cană de spanac înseamnă 15 calorii! Legumele nu sunt dense din punct de vedere caloric, astfel că este important să adaugi leguminoase pentru a avea putere calorică.

Dacă mănânci mai des de patru ori pe zi, se poate dovedi util în dietele mai bogate în carbohidraţi, pentru a preveni îmbuibarea, dar nu este necesar cu ingredientele pe care le folosim. De asemenea, se pare că mesele mai frecvente nu au niciun efect de sporire a ratei metabolismului bazal, în ciuda afirmaţiilor contrare. Mesele frecvente pot fi folosite în anumite circumstanţe (vezi „Ultima sută de metri”), dar nu din acest motiv.

Următorul plan alimentar este adaptat unui program de somn la ore târzii, din moment ce sunt o pasăre de noapte care adoarme cel mai devreme la ora 2, de obicei cu un pahar de vin sau cu o carte în mână, în genul dependenţilor de heroină. Ajustează-ţi mesele pentru a se potrivi programului tău, dar asigură-te că iei prima masă în decurs de o oră de la trezire.

Mesele sunt la intervale de aproximativ patru ore.

10 – Mic dejun
14 – Prânz
18:30 – Al doilea prânz mai mic
20-21 – Recreere sau antrenament sportiv, dacă este programat.
22 – Cină
24 – Un pahar de vin roşu şi Discovery Channel înainte de culcare

Iată câteva dintre mesele la care revin iar şi iar:

- • Micul dejun (acasă): albuşuri de ou de la Scrambled Eggology® cu un ou întreg, fasole neagră şi un amestec de legume încălzite sau gătite la cuptorul cu microunde, folosind vase yena.
- • Prânz (restaurant mexican): vită organică hrănită cu iarbă, fasole pinto, amestec de legume şi mai mult guacamole.
- • Cină (acasă): vită organică hrănită cu iarbă (de la Trader Joe's), linte şi amestec de legume.

Nu uita însă: această dietă este, mai întâi de toate, menită să fie eficientă, nu distractivă. *Poate* fi distractivă cu câteva ajustări (următorul capitol discută despre asta), dar scopul nu este acesta.

REGULA NR. 3: NU BEA CALORII.

Bea cantităţi mari de apă şi cât mai mult ceai neîndulcit, cafea (cu nu mai mult de două linguriţe de frişcă; sugerez să foloseşti scorţişoară, în schimb) sau alte băuturi fără calorii/slabe în calorii. Nu bea lapte (inclusiv lapte de soia), sucuri acidulate normale sau sucuri de fructe. Limitează sucurile acidulate dietetice la 450 de mililitri pe zi dacă poţi, din moment ce aspartamul poate stimula luarea în greutate.

Sunt un fanatic al vinului şi beau unul sau două pahare de vin roşu aproape în fiecare seară. Nu pare să aibă un impact negativ asupra ratei mele de reducere a grăsimii. Vinul roşu nu este în niciun caz necesar pentru ca această dietă să funcţioneze, dar este 100% permis (spre deosebire de vinurile albe şi de bere, care trebuie evitate).

Cel mult două pahare de vin roşu pe seară, nu mai mult.

REGULA NR. 4: NU MÂNCA FRUCTE.

Oamenii nu au nevoie de fructe şase zile pe săptămână, şi cu siguranţă nu au nevoie de ele tot anul.

Dacă strămoşii tăi au trăit în Europa, de exemplu, cât de multe fructe mâncau iarna acum 500 de ani? Crezi că aveau portocale din Florida în decembrie? În niciun caz. Şi totuşi, eşti încă aici, aşa că descendenţii au supravieţuit cumva.

Singurele excepţii de la regula fără fructe sunt roşiile şi avocado, dar cele din urmă ar trebui mâncate cu moderaţie (nu mai mult de o cană sau o masă

pe zi). Altfel, spune pur şi simplu nu fructelor şi zahărului lor principal, fructoza, care este transformată în fosfat de glicerol, mai eficient decât aproape toţi ceilalţi carbohidraţi. Fosfatul de glicerol → trigliceride (via ficat) → depunere de grăsime. Există câteva excepţii biochimice, dar să eviţi fructele şase zile pe săptămână este politica cea mai de încredere.

Dar ce e cu treaba asta cu „şase zile pe săptămână”?

A şaptea zi este cea care îţi permite, dacă asta doreşti, să mănânci clătite cu piersici şi pâine cu banane până când intri în comă.

REGULA NR. 5: IA-ŢI O ZI LIBERĂ PE SĂPTĂMÂNĂ.

Îţi recomand sâmbetele ca zile pentru Dieta Scăpată de sub Control (DSC). Sâmbăta am voie să mănânc ce vreau şi dau iama în îngheţată, Snickers, Take 5 şi toate celelalte vicii ale mele. Dacă aş bea bere, aş bea câteva halbe de Paulaner Hefe-Weizen********.

******** Bine, am băut câteva beri reci la München. Costă o treime din preţul apei îmbuteliate. (n.aut.)

Îmi este un pic rău în fiecare sâmbătă, aşa că nu vreau să mai văd nicio porcărie de mâncare tot restul săptămânii. Paradoxal, sporindu-ţi substanţial consumul caloric o dată pe săptămână, scade şi grăsimea prin faptul că rata metabolică (funcţia tiroidiană şi conversia hormonului T4 în T3 etc.) nu se reduce datorită restricţiei calorice extinse.

Exact: dacă mănânci porcării, poţi scăpa de grăsime. Bine ai venit în Utopia!

Nu există limite sau graniţe în timpul acestei zile de încântare lacomă. Nu există absolut **niciun fel de contorizare a caloriilor** în dieta aceasta, în ziua aceasta sau în oricare alta.

Începe dieta cu cel puţin cinci zile înainte de ziua în care ai stabilit că trişezi. Dacă alegi duminica, de exemplu, aş sugera să îţi începi dieta într-o luni.

Asta-i tot, oameni buni!

Dacă părinţii fondatori ar putea rezuma forma noastră de guvernământ într-o constituţie de şase pagini, cele de mai sus sunt tot ce este necesar pentru a rezuma dieta reducerii rapide a grăsimii pentru 99,99% din populaţie. Urmată *ad litteram*, nu am văzut-o niciodată dând greş. Niciodată!

Când te simţi pierdut în detalii sau derutat de cele mai noi şi mai bune sfaturi contradictorii, întoarce-te la acest capitol scurt. Tot ce trebuie să ţii minte este:

Regula nr. 1: Evită carbohidraţii „albi” (sau orice poate fi alb).
Regula nr. 2: Mănâncă aceleaşi câteva mese la nesfârşit.
Regula nr. 3: Nu bea calorii.
Regula nr. 4: Nu mânca fructe.
Regula nr. 5: Ia-ţi o zi liberă pe săptămână şi fă-ţi de cap.

Pentru detalii, avem capitolul următor.

1,34 dolari pentru o masă?

Andrew Hyde este directorul comunităţii TechStars, un incubator de start-up-uri bine cunoscut din Boulder, Colorado. Este totodată şi un mare vânător de oferte, renumit pe Internet. Folosesc „mare” atât în sens figurat, cât şi în sens literal: Andrew are 1,96 m şi 111 kilograme.

Ar trebui să spun că *avea* 111 kilograme. În primele două săptămâni după ce a început dieta săracă în carbohidraţi, a slăbit 4,5 kilograme şi, poate mai impresionant, a înregistrat costuri incredibil de *ne*impresionante:

Costul total al mâncării pe săptămână: 37,70 dolari

Costul mediu al fiecărei mese: 1,34 dolari

Şi asta incluzând carnea de vită organică hrănită cu iarbă! Dacă ar fi mâncat o salată mare de trei ori pe săptămână în loc de câteva proteine, costul săptămânal al mâncării ar fi fost de 31,70 dolari.

A repetat patru mese:

MICUL DEJUN: Albuşuri de ou, un ou întreg, amestec de legume, piept de pui

PRÂNZ: Amestec de legume, mazăre, spanac (salată)

AL DOILEA PRÂNZ: Pulpă de pui, fasole neagră, amestec de legume

CINĂ: Vită (sau porc), sparanghel, fasole pinto

Lista sa exactă de cumpărături e simplitatea întruchipată. Preţurile reprezintă totalul pentru fiecare rând:

1 x ouă (carton de 12 bucăţi) – 1,20 dolari

4 x amestec de legume (pungi de jumătate de kilogram) – 6 dolari

1 x piept de pui – 2 dolari

1 x mazăre organică (pungă de 1 kilogram) – 2 dolari

2 x spanac (pungi de 3 kilograme) – 6 dolari

3 x pulpe de pui – 9 dolari

2 x vită organică hrănită cu iarbă (bucăţi de 225 de grame) – 4 dolari

2 x porc (bucăţi de 450 de grame) – 3 dolari

2 x legături de sparanghel – 2 dolari

1 x fasole pinto (pungă de jumătate de kilogram) – 1,50 dolari

1 x fasole neagră (pungă de jumătate de kilogram) – 1 dolar

Ca să obţină aceste preţuri, nu a avut nevoie de o diplomă în negociere sau de zeci de ore de căutare. Andrew a căutat alimentele la reducere, aproape de data de expirare, şi a cumpărat de la magazine mai mici, inclusiv de la un magazin alimentar mexican, de unde şi-a achiziţionat toată fasolea uscată.

Şi să-ţi mai spun o dată un lucru important: Andrew este un bărbat activ de 1,96 m, 111 kilograme, 26 de ani şi a făcut sport de trei ori pe săptămână în timpul experimentului cu dieta săracă în carbohidraţi. Nu are un organism mic de hrănit.

Nu este nici singurul care a avut această experienţă.

Deşi poate nu vei reuşi să dai doar 1,34 dolari pe o masă, experimentul său de două săptămâni demonstrează ceea ce alte mii de oameni au fost surprinşi să afle despre dieta săracă în carbohidraţi: este al naibii de ieftină.

Mitul conform căruia este scump să mănânci corect chiar asta este: un mit.

FRUCTUL INTERZIS: FRUCTOZA

Chiar poate sucul de fructe să-ţi dea peste cap reducerea grăsimii?

O, da. Şi dă peste cap mult mai multe.

Fără să speculez, am verificat efectul fructozei cu ajutorul a două teste; primul în timpul unei diete fără fructoză (fără suc, fără fructe), iar al doilea, după o săptămână de consumat 400 ml – circa 1,5 pahare mari – de suc de portocale fără pulpă, la trezire şi înainte de culcare. Sucul de portocale a fost singurul lucru diferit între dietele A şi B.

Schimbările au fost incredibile.

Înainte (10/16, fără fructoză) şi după (10/23, suc de portocale):

Colesterol: 203 → 243 (în afara limitelor „sănătoase”)

LDL (lipoproteine cu densitate joasă): 127 → 165 (de asemenea, în afara limitelor)

Există două alte valori care s-au ridicat în mod neaşteptat:

Albumină: 4,3 → 4,9 (în afara limitelor)

Fier: 71 → 191 (!) (în afara limitelor, adică în stratosferă)

Albumina se leagă de testosteron şi îl face inert, aproape la fel ca SHBG******** (despre care vom discuta la „Maşina de sex”), doar că mai slab. Vreau ca niciunul să nu fie cu mult în afara limitelor. E rău pentru artele masculine.

******** SHBG (*sex hormone binding globulin*) este globulina de legare a hormonilor sexuali. (n.tr.)

Dacă ai spus „la naiba!” când ai văzut valoarea ridicată a fierului, suntem de acord. Rezultatul a venit pur şi simplu din senin şi nu este bun, mai ales la bărbaţi. Ar putea fi o surpriză, dar bărbaţii nu au menstruaţie. Aceasta înseamnă că le lipseşte o metodă bună prin care să elimine fierul în exces, care poate fi toxic********. Valoarea ridicată a fierului a fost mai alarmantă pentru mine decât schimbările colesterolului.

******** Vezi capitolul „Trăieşte pentru totdeauna”, pentru mai multe detalii. (n.aut.)

Iată doar una dintre cele câteva explicaţii din lucrările de specialitate:

> În afară de contribuţia la producerea anomaliilor metabolice, s-a relatat că un consum de fructoză afectează homeostaza a numeroase oligoelemente. S-a demonstrat că fructoza măreşte absorbţia de fier la

> oameni şi animalele de laborator. Consumul de fructoză descreşte [de asemenea] activitatea enzimei de cupru superoxid dismutază (SOD) şi reduce concentraţia cuprului seric şi hepatic.

Morala poveştii? Nu bea suc de fructe şi evită neapărat o dietă bogată în fructoză. Nu îi prieşte corpului.

Instrumente şi trucuri

Micul dejun de trei minute sărac în carbohidraţi (www.fourhourbody.com/breakfast) Micul dejun este o bătaie de cap. În acest videoclip, îţi arăt cum să pregăteşti în trei minute un mic dejun bogat în proteine, sărac în carbohidraţi, care este perfect pentru reducerea grăsimii şi începerea zilei în forţă.

Still Tasty (Încă gustos) (www.stilltasty.com) Nu eşti sigur dacă e bine să mănânci ouă sau restul de mâncare thailandeză? Te-ai săturat să-ţi tot suni mama ca s-o întrebi? Acest site îţi permite să cauţi termenul de valabilitate a mii de alimente gătite şi negătite.

Food Porn Daily****** (Pornografie Alimentară Zilnică) (http://www.foodporndaily.com)** Ai nevoie de inspiraţie pentru ziua în care trişezi? Food Porn Daily îţi oferă un corn al abundenţei delicios, care blochează arterele, din cauza mâncatului prost (dar gustos). Păstrează-l pentru ziua de sâmbătă.

******** Se referă la prezentarea vizuală spectaculoasă a preparatelor. (n.tr.)

Guta: capitolul lipsă (http://www.fourhourbody.com/gout) Îţi faci griji în privinţa consumului de proteine şi a gutei? Citeşte acest capitol lipsă din *Good Calories, Bad Calories* (Calorii bune, calorii rele), oferit cu bunăvoinţă de extraordinarul autor de lucrări ştiinţifice, Gary Taubes. S-ar putea să te facă să te răzgândeşti.

În ceea ce priveşte metodele, pot să existe cu milioanele, dar principiile sunt puţine. Omul care înţelege principiile poate să aleagă cu succes propriile sale metode.

– Ralph Waldo Emerson

Sistemul este soluţia.

– AT&T

DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAŢI II
Detalii şi întrebări frecvente

Acest capitol răspunde la cele mai frecvente întrebări cu privire la dieta săracă în carbohidraţi, împărtăşeşte lecţii învăţate din lumea reală şi identifică cele mai des întâlnite greşeli.

Eu desemnez sâmbăta ca „ziua de trişat" în toate răspunsurile mele, dar, practic, tu o poţi înlocui cu oricare zi a săptămânii.

Există şanse ca cel puţin 50% dintre întrebările din acest capitol să ţi se năzărească la un moment dat. Dacă eşti serios în privinţa realizării celei mai rapide pierderi de grăsime posibile, citeşte tot.

Întrebări şi griji frecvente

CUM AŞ PUTEA SĂ URMEZ VREODATĂ ACEASTĂ DIETĂ? E PREA STRICTĂ!

Începe pur şi simplu cu schimbarea micului dejun. Vei reduce grăsimea în mod remarcabil. Asigură-te că te uiţi la Fleur B. de la „Cum să obţii posteriorul perfect", care a redus grăsimea corporală cu aproximativ 3% în patru-cinci săptămâni, doar prin această schimbare. După ce vezi rezultatele, fă-ţi curaj şi treci la o dietă 100% săracă în carbohidraţi pentru o perioadă de şase zile, după care te poţi răsfăţa timp de 24 de ore.

Pe de altă parte, chiar ar fi prea mult să faci un test de o săptămână încă de la început? Mă îndoiesc. „Pritibrowneyes" („Ochicăpruidrăguţi") a dezvoltat o metodă simplă pentru a-şi extinde autocontrolul.

> Lucrul care a funcţionat bine pentru mine a fost să port un carneţel cu mine. De fiecare dată când mi-era poftă de ceva (dulciuri sau chiar mâncare normală), adăugam lucrul respectiv pe lista de alimente cu care aveam să mă ospătez în ziua mea de trişat. Acesta a fost felul meu de a recunoaşte că mi-e poftă de ceva şi de a-mi aminti că pot să mănânc, dar nu imediat. Este ca şi cum ai amâna să mănânci.

Dacă nu e de ajuns, nu uita de Jell-O fără zahăr. Când eşti la un pas de a-ţi pierde autocontrolul, de obicei noaptea târziu, câteva guri vor trimite demonii înapoi în cuştile lor.

DAR E ATÂT DE PLICTISITOR SĂ MĂNÂNCI ACELEAŞI LUCRURI!

Majoritatea oamenilor supraestimează cu mult varietatea meselor.

Presupunând că nu călătoreşti, ce ai mâncat la micul dejun în ultima săptămână? Dar la prânz? Există mari şanse ca în special la micul dejun să fi repetat între una şi trei mese.

Rotaţia a cinci sau şase mese timp de câteva săptămâni nu este deloc dificilă, chiar dacă ţi se pare că e. Faptul că te simţi grozav şi că arăţi mai bine cu fiecare săptămână care trece justifică cu uşurinţă să repeţi o masă familiară (gustoasă) de duminică până vineri. Sâmbăta este lipsită de restricţii. Iată unul dintre sutele de exemple (al lui Jeff) în care rezultatele înving varietatea:

> Mă ţin tare de 2 săptămâni şi am dat jos aproape 7 kilograme! Mi-am propus acest plan „de a pierde în greutate 14 kilograme înainte să împlinesc 30 de ani" şi acum mă aflu la jumătatea drumului, din care au mai rămas 4 luni.
>
> Mănânc albuşuri de ou, linte şi broccoli dimineaţa, un castron de burrito (pui, fasole neagră, legume) la prânz, apoi pui, linte şi legume asortate la cină. Toate urmate de un vin roşu excelent înainte de culcare.
>
> Recunosc că m-am săturat până peste cap de aceste mese, dar rezultatele pe care le-am obţinut până acum fac din asta o preocupare minimă. Adaug câteva condimente diferite sau sosuri uşoare la pui ca să mai diversific...
>
> Am avut o singură zi de trişat până acum, dar abia o aştept pe cea de a doua, de mâine. Se poate să fi exagerat săptămâna trecută, căci am consumat aproape 5.000 de calorii, când în mod normal ajungeam la circa 1.200-1.300; surprinzător, măreaţa zi de trişat de săptămâna trecută nu m-a afectat prea mult, din moment ce luni dimineaţă ajunsesem înapoi la greutatea de dinainte de trişat.
>
> Nu-mi plac exerciţiile fizice şi nu m-am angajat să le fac ca parte a planului meu de slăbire, dar nişte colegi de serviciu m-au convins să merg de câteva ori pe săptămână, timp de 30-45 de minute, pe bicicleta eliptică sau pe bicicletă normală. Nu sunt sigur dacă este suficient sau dacă are realemnte vreun efect, dar cel puţin mă face să mă mişc.
>
> Sunt interesat să văd cum merg următoarele 2 săptămâni. Am mai puţin de 91 de kilograme pentru prima oară în ani de zile şi scopul meu este să ajung la 84 de kilograme.

AR TREBUI SĂ IAU VREUN SUPLIMENT?

Sugerez potasiu, magneziu şi calciu. Această dietă te va face să pierzi apa în exces şi electroliţii se pot duce odată cu ea.

Potasiul poate fi consumat în timpul meselor prin folosirea unor săruri îmbogăţite cu potasiu precum „Lite Salt" sau, preferinţa mea, prin adaosul de guacamole în mâncărurile mexicane. Avocado, ingredientul principal din guacamole, conţine cu 60% mai mult potasiu decât bananele. Avocado conţine, de asemenea, 75% fibre insolubile, care te vor ajuta să te menţii activ. Dacă preferi pastilele, tabletele de 99 de miligrame luate în timpul mesei au efectul scontat.

Magneziul şi calciul sunt cel mai uşor de consumat sub formă de tablete, iar o tabletă de 500 de miligrame de magneziu luată înainte de culcare îţi va îmbunătăţi şi somnul.

Dacă preferi să îţi obţii electroliţii prin mâncăruri integrale, iată câteva opţiuni bune, sărace în carbohidraţi, în ordinea descrescătoare a concentraţiei. Observă că spanacul este singurul aliment comun celor trei liste:

Potasiu (4.700 mg pe zi, recomandat pentru un bărbat obişnuit, sănătos, de 25 de ani)

1. 1. Fasole albă, gătită, 4,9 căni (1 cană = 969 mg)
2. 2. Sfeclă elveţiană, gătită, 4,9 căni (1 cană = 961 mg)
3. 3. Halibut, gătit, 2,6 fileuri (jumătate de file = 916 mg)
4. 4. Spanac, gătit, 5,6 căni (1 cană = 839 mg)
5. 5. Fasole pinto, gătită, 6,3 căni (1 cană = 746 mg)
6. 6. Linte, gătită, 6,4 căni (1 cană = 731 mg)
7. 7. Somon, gătit, 3,4 fileuri (jumătate de file = 683 mg)
8. 8. Fasole neagră, gătită, 7,7 căni (1 cană = 611 mg)
9. 9. Sardine, 7,9 căni (1 cană = 592 mg)
10. 10. Ciuperci, gătite, 8,5 căni (1 cană = 555 mg)

Calciu (1.000 mg pe zi, recomandat pentru un bărbat obişnuit, sănătos, de 25 de ani)

1. 1. Somon cu oase, 1,1 căni (1 cană = 919 mg) (foarte gustos dacă eşti pisică)
2. 2. Sardine cu oase, 1,8 căni (1 cană = 569 mg)
3. 3. Macrou, conservă, 2,2 căni (1 cană = 458 mg)
4. 4. Tofu, tare, 3,6 căni (1 cană = 280 mg)
5. 5. Varză furajeră, gătită, 3,8 căni (1 cană = 266 mg)
6. 6. Spanac, gătit, 4,1 căni (1 cană = 245 mg)
7. 7. Fasole ochi-negri********, gătită, 4,7 căni (1 cană = 211 mg)

******** Este una dintre cele mai hrănitoare leguminoase. Numele indică pata neagră de pe coajă. Este foarte populară în bucătăria indiană şi în cea mediteraneană. (n.ed.)

8. 8. Frunze de nap turcesc, gătite, 5,1 căni (1 cană = 197 mg)
9. 9. Tempeh********, 5,4 căni (1 cană = 184 mg)

******** Amestec format din boabe întregi de soia cu diferite cereale întregi, mei, grâu sau orez. (n.tr.)

10. 10. Agar-agar********, uscat, 5,7 căni (1 g = 6,25 mg)

******** **Numit şi geloză, produs organic ce se obţine dintr-o serie de alge marine roşii. (n.tr.)**

Magneziu (400 mg pe zi, recomandat pentru un bărbat obişnuit, sănătos, de 25 de ani)

1. 1. Seminţe de dovleac, 74 g (1 g = 5,26 mg)
2. 2. Seminţe de pepene roşu, uscate, 79 g (1 g = 5,05 mg)
3. 3. Alune, 1,6 căni (1 cană = 245 mg)
4. 4. Halibut, gătit, 1,2 fileuri (jumătate de file = 170 mg)
5. 5. Migdale, 142 g (1 g = 2,80 mg)
6. 6. Spanac, 2,5 căni (1 cană = 157 mg)
7. 7. Boabe de soia, gătite, 2,7 căni (1 cană = 148 mg)
8. 8. Caju, 156 g (1 g = 2,56 mg)
9. 9. Nuci de pin, 162 g (1 g = 2,45 mg)
10. 10. Nuci braziliene, 6,3 linguri (2 linguri = 128 mg)

FĂRĂ LACTATE? SERIOS? NU ARE LAPTELE UN INDICE GLICEMIC SCĂZUT?

Este adevărat că laptele are un indice glicemic (IG) scăzut şi o sarcină glicemică (SG) scăzută. Pentru cea din urmă, laptele integral înregistrează atractivul indice 27. Din păcate, produsele lactate au, paradoxal, o *reacţie insulinică* înaltă pe scala indicelui insulinic (II sau InIn). Cercetătorii de la Universitatea Lund din Suedia au verificat această descoperire surprinzătoare:

> În ciuda indicilor glicemici scăzuţi de 15-30, toate produsele din lapte au prezentat indici insulinici de 90-98, care nu sunt semnificativ diferiţi de indicele insulinic al pâinii de referinţă [în general, cea albă]... Concluzii: lactatele par să fie insulinotrope judecând după indicii insulinici de 3 până la 6 ori mai mari decât era de aşteptat de la indicii glicemici corespunzători.

Înlăturarea chiar şi a unei cantităţi mici de lactate poate accelera în mod dramatic reducerea grăsimii, după cum a observat Murph:

> OK, a trecut o săptămână de când am urmat sfatul lui Tim şi am renunţat la lactate. Am slăbit încă 3 kilograme. Şi ce mi se pare incredibil e că nici măcar nu consumam prea mult înainte. Poate puţină brânză pe lângă ouăle de la micul dejun şi un pahar de lapte pe zi.

Ai nevoie de ceva pentru a da aromă cafelei? Dacă trebuie, foloseşte frişcă (nu lapte), dar nu mai mult de două linguri. Eu optez pentru un pic de scorţişoară şi pentru ocazionalele picături de extract de vanilie.

FĂRĂ FRUCTE? NU AM NEVOIE DE O „DIETĂ ECHILIBRATĂ”?

Nu.

În primul rând, nu există un consens cu privire la ce înseamnă o „dietă echilibrată”. Cercetătorii mei şi cu mine am încercat să găsim o definiţie oficială a Departamentului pentru Agricultură al Statelor Unite sau a altor agenţii federale, şi nu am reuşit. Nu am găsit nicio dovadă care să sugereze că fructele sunt necesare mai mult de o dată pe săptămână, în ziua de trişat.

Vezi caseta „Fructul interzis” din ultimul capitol, pentru mai multe detalii.

DUMNEZEULE, DAR URĂSC FASOLEA. NU O POT ÎNLOCUI CU ALTCEVA?

Poate urăşti să tragi vânturi, nu fasolea.

În primul rând, hai să rezolvăm această problemă pe care o are fasolea şi apoi vom vorbi despre cum şi când o poţi omite.

Lintea provoacă rareori gaze şi e alegerea mea obişnuită din categoria leguminoaselor. În ceea ce priveşte fasolea, dacă vei cumpăra varianta organică, vei rezolva în mare parte şi efectul pantalonilor care scot sunete, iar dacă nu funcţionează, lasă fasolea la înmuiat în apă pentru câteva ore; va ajuta la nimicirea cauzei ofensatoare: oligozaharidele. Acesta este unul dintre numeroasele motive pentru care mănânc fasole şi linte la conservă, aruncând zeama din conservă şi clătindu-le, în loc să cumpăr una uscată. Dacă totul dă greş, adaugă la fasole nişte Beano (Bean-zyme pentru voi, veganii) sau ceai mexican (disponibil în magazinele alimentare mexicane sau online) şi ai terminat cu problemele.

Gustul insipid e problema? Asta e şi mai uşor de reparat: adaugă puţin oţet balsamic şi pudră de usturoi. Eu unul iubesc sosul iute (www.choula.com este preferatul meu în momentul de faţă). Încearcă fasole roşie în locul celei negre sau pinto.

Poate e din cauza senzaţiei pe care ţi-o lasă fasolea în gură şi a texturii? Încearcă piureul fals de cartofi, pe care îl explică Dana, adeptă a dietei sărace în carbohidraţi:

> Pune puţin ulei de măsline într-o tigaie... adaugă o conservă de fasole albă (sau nişte conopidă), zdrobeşte-le cu o lingură sau orice altceva, adaugă puţină apă pentru a ajunge la consistenţa pe care o vrei, condimentează cu puţină sare, piper, pudră de usturoi şi poate nişte parmezan dacă vrei... are un gust minunat şi se prepară cât ai zice peşte!

Metoda falsului piure de cartofi funcţionează bine şi în cazul boabelor de fasole prăjite... şi nu uita să amesteci fasolea cu altceva. Micul meu dejun

este adesea un amestec de legume cu linte şi salată de varză cumpărată de la magazin şi un minimum de maioneză. Este de 100 de ori mai gustos decât cele trei mâncate separat.

Chiar trebuie să mănânci fasole la fiecare masă? Nu. Ceea ce ne conduce la regulile omisiunii.

Eu nu mănânc fasole la fiecare masă pentru că mănânc în oraş aproape toate mesele de prânz şi cină. Dacă gătesc, lintea şi fasolea neagră sunt alegerile mele obişnuite. În oraş, comand proteine şi legume suplimentare pentru antreu şi adaug unul sau două aperitive sărace în carbohidraţi, precum calamar fără pesmet şi o salată cu ulei de măsline şi oţet. Dacă omiţi leguminoasele de la o masă, **trebuie să faci categoric** un efort concentrat de a mânca porţii mai mari decât o făceai înainte, când erai un consumator de carbohidraţi. Ţine minte că obţii mai puţine calorii pe centimetru cub. Mănâncă mai mult decât eşti obişnuit.

SFINTE FESTIN, M-AM ÎNGRĂŞAT 3 KILOGRAME ŞI JUMĂTATE DUPĂ ZIUA MEA DE TRIŞAT! AM PIERDUT TOT CE-AM REALIZAT?

Nu, deloc. Este normal chiar şi pentru o femeie de 54 de kilograme să ia în greutate până la 3 kilograme şi jumătate de apă după 24 de ore de consum crescut de carbohidraţi. Bărbaţii mai masivi pot câştiga 4-9 kilograme. Aşteaptă-te la fluctuaţii MASIVE în greutate după o zi de trişat. Relaxează-te! Va dispărea în următoarele 48 de ore.

Experienţa lui Mark este tipică:

> Fac asta deja de 10 săptămâni şi m-am cântărit zilnic în timpul dietei. Am pus până la 2 kilograme în fiecare zi de trişat, am revenit la greutatea de dinainte de trişat până miercuri cel târziu şi am avut în medie o pierdere de 1 kilogram pe săptămână până la următoarea zi de trişat.
>
> Până astăzi, am pierdut 12 kg. Sunt destul de strict în timpul săptămânii (proteine + fasole + legume şi cam atât) şi fac circuit training******** şi jiu-jitsu brazilian de 3-4 ori pe săptămână. Singura abatere de la ghidul lui Tim este un shake de proteine din zer după fiecare oră de antrenament.

******** *Circuit training*-ul este o formă de antrenament cu tradiţie, fiind descoperit de cercetătorii britanici înca din 1952. Scopul era obţinerea unui trup armonios în timp record, solicitând în mod egal atât rezistenţa cât şi puterea organismului. Astăzi, poate fi practicat la sală sau acasă şi presupune să fii activ de la primul până la ultimul minut al antrenamentului, fără pauză. Are loc un schimb constant între exerciţiile de tonifiere şi cele de rezistenţă; organismul este antrenat continuu, dar moderat, a.i. consumul de calorii să fie mai ridicat. (n.ed.)

Cântăreşte-te înainte de prima ta masă în ziua de trişat şi ignoră fluctuaţiile pe termen scurt, care nu reflectă pierderea sau câştigul de grăsime. *Nu uita să-ţi măsori circumferinţa în zilele în care te cântăreşti,*

din moment ce este obişnuit să câştigi ceva masă musculară slabă când urmezi această dietă.

Mitocondriile din muşchi îţi măresc abilitatea de a oxida grăsimea, şi vrem să încurajăm asta, dar câştigul de masă musculară te poate menţine la aceeaşi greutate pentru una sau două săptămâni.

Kilogramele pot minţi, dar măsurătorile nu.

Unii dintre cei care ţin dietă renunţă inutil din cauza frustrării. Angel, pe care am cunoscut-o în capitolele anterioare, nu a făcut-o. De ce nu? Cu riscul de a suna redundant, permite-mi să repet, din moment ce ştiu că majoritatea cititorilor vor ignora acest lucru:

> [Prima săptămână] Bună, tuturor. Voiam să vă povestesc despre prima săptămână. Am pierdut în total 3 kilograme… Lunea este şi ziua în care îmi măsor dimensiunile. Am pierdut 2,5 centimetri de pe fiecare coapsă, 2,5 centimetri de pe talie şi 1 centimetru de pe şolduri. Am observat deja că pantalonii pe care nu i-am mai purtat de ceva vreme îmi vin perfect. Aceasta este motivaţia de care am nevoie ca să continui.
>
> [Săptămâna a doua] După ziua mea de trişat de sâmbătă, am câştigat jumătate de kilogram, ceea ce e normal pentru mine. În săptămâna de dinainte, am câştigat tot cam atât, dar am dat jos. Aşa că în săptămâna a doua am dat jos acea jumătate de kilogram. Nu am pierdut în greutate în săptămâna a doua, dar nu sunt descurajată. Am reuşit să pierd în centimetri. Am pierdut 1 centimetru de pe şolduri, ceea ce e absolut grozav. Am pierdut 2 centimentri de pe coapse. Nici asta nu-i prea rău. Aşadar, un total de 3,5 centimetri pentru o săptămână. O să mă mulţumesc cu centimetrii. Totalul centimetrilor pierduţi din ziua întâi: 12… Uraaa! Şi fără exerciţii fizice.

Bucură-te de ziua ta de trişat fără să te simţi vinovat. Măsoară lucrurile potrivite în momentele potrivite.

POT FOLOSI CONDIMENTE, SARE SAU SOSURI UŞOARE? CE POT FOLOSI LA GĂTIT?

Prietenii tăi sunt condimentele şi ierburile aromate, dar nu sosurile bazate pe smântână. Fă o vizită la Whole Foods******** cu 50 de dolari şi informează-te. O tură de cumpărături de 50 de dolari îţi va ajunge cel puţin câteva luni.

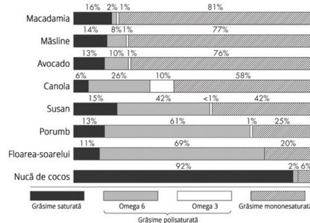
******** Whole Foods Market este o companie americană care comercializează alimente naturale, înfiinţată în 1980. (n.ed.)

Condimentele Montreal pentru friptură, sosul salsa dens fără zahăr, sarea cu usturoi, sarea de mare cu trufe albe (combină asta cu tarhon, pe ouă), pasta de chili thailandeză (*sriracha*) – asta e cam tot ce ai nevoie pentru început. Pentru sosul de salată, câteva picături de îndulcitor precum Stevia, amestecate cu oţet şi muştar îţi vor da un sos care să satisfacă gusturile oricărui pofticios de dulciuri. Favoritul meu, şi sosul de salată pe care îl aleg la restaurant, este oţetul balsamic cu ulei de măsline.

Untul este în regulă, cât timp singurele ingrediente sunt untul şi sarea.

Pentru gătit, poţi folosi ulei de măsline pentru temperatură scăzută şi ulei de seminţe de struguri sau ulei de macadamia pentru gătit la temperatură înaltă.

NOUL ULEI DE MĂSLINE ÎMBUNĂTĂŢIT? ÎŢI PREZINT ULEIUL DE MACADAMIA



„Comparaţie între grăsimile şi uleiurile dietetice”, în *Agricultural Handbook* (Manualul agricol), nr. B-4, U.S. Human Nutritional Information Service (Serviciul de Informaţii Nutriţionale Umane al SUA), http://www.adoctorskitchen.com/about/about-fats. (Prin amabilitatea dr. Deborah Chud).

Uleiul de macadamia este uleiul de măsline nou şi îmbunătăţit. De când câţiva antrenori renumiţi de culturism mi-au prezentat această noutate, am devenit dependent de el.

Ia în considerare următoarele:

- • Are aproape acelaşi gust ca untul. Uleiul de măsline extravirgin este bun singur sau în salată, dar hai să spunem adevărul – face ca omleta să aibă gust de vomă de pisică.
- • Spre deosebire de uleiul de măsline, are un punct de ardere înalt (234 °C) şi este ideal pentru sotare şi toate tipurile de gătit. Acum folosesc exclusiv unt de la vaci hrănite cu iarbă, *ghee*********, şi ulei de macadamia pentru toate operaţiunile de pe aragaz.

******** Unt din care s-au extras proteinele din lapte, zaharurile şi apa, făcut din lapte de vacă sau bivoliţă, folosit în bucătăria indiană. (n.tr.)

- • Are un termen mare de valabilitate şi este mai stabil decât uleiul de măsline în momentul în care este expus la lumină. Dacă ai consumat vreodată ulei de măsline dintr-un recipient transparent, există mari şanse să fi înghiţit cel puţin o dată ulei de măsline rânced. Unii analişti din industrie estimează că mai mult de 50% din uleiul de măsline produs în masă este alterat în momentul consumului.
- • Dintre toate uleiurile de gătit, are cei mai puţini acizi graşi omega-6, dar este bogat în acid palmitoleic, care nu se găseşte în nicio altă plantă producătoare de ulei. Pentru că acidul palmitoleic se găseşte în sebumul din pielea umană, uleiul de macadamia poate

avea şi rolul unui hidratant eficient al pielii. Nu e recomandat să faci asta cu uleiul de măsline, dacă nu doreşti să ai un sex-appeal de salată grecească.

- • Grăsimea din uleiul de macadamia este în proporţie de 80% mononesaturată, cel mai mare procent dintre uleiurile de gătit.

Surse şi resurse: Species Nutrition (Nutriţia speciilor) (http://speciesnutrition.com) – Preşedintele Dave Palumbo a fost primul care mi-a prezentat uleiul de macadamia, iar eu îl cumpăr de la producătorii lui.

POT SĂ BEAU ALCOOL? CARE SUNT CELE MAI BUNE SORTIMENTE DE VIN?

În zilele de trişat, totul este permis. Bea şi un butoi dacă te lasă sufletul. În zilele de dietă, limitează-te la vinurile seci, „seci” însemnând că au mai puţin de 1,4% zahăr rezidual. Cele mai seci variante roşii sunt Pinot Noir, Cabernet Sauvignon şi Merlot, iar cele mai seci vinuri albe sunt în general Sauvignon Blanc şi Albariño. Sigur că asta nu mă împiedică să mă bucur de vinurile mele roşii preferate: Malbec din Argentina şi Zinfandel din California. În ceea ce priveşte reducerea grăsimii, am observat rezultate mai bune cu vinul roşu, comparativ cu cel alb.

Deşi există excepţii, este mai bine să eviţi Rieslingul, Zinfandelul alb şi şampania.

CE AR TREBUI SĂ MĂNÂNC LA GUSTARE?

Nu ar trebui să existe o nevoie sau o poftă fizică reală pentru gustări. Dacă ţi-e foame, înseamnă că nu mănânci destule proteine şi leguminoase la fiecare masă. Aceasta este o gafă supercomună a novicilor. Am trecut şi eu prin asta. Mănâncă mai mult.

Dacă mănânci destul şi tot simţi nevoia să iei o gustare, este vorba de o dependenţă psihologică, una care cel mai adesea merge mână în mână cu amânarea. Unii dintre noi merg la baie, alţii la dozatorul cu apă, iar alţii mănâncă. Le-am făcut pe toate trei, aşa că ştiu rutina.

Dacă toate celelalte dau greş şi *trebuie* să iei o gustare, alege morcovii, dar o pungă de morcovi te va lovi ca o copită de măgar în stomac, aşa că nu exagera. Dacă iau o gustare, cel mai adesea va fi o gustare mică – 200-300 de calorii – din restul mesei de la restaurant, precum pui thailandez cu busuioc *fără* orez. Dacă eşti de-a dreptul lihnit, mănâncă pur şi simplu o altă masă săracă în carbohidraţi. Nu îţi va face niciun rău.

Dacă ai dureri de cap sau alte simptome ale glicemiei scăzute, în 90% din cazuri acestea se vor datora faptului că nu mănânci destul. Cei care ţin pentru prima oară dieta săracă în carbohidraţi sunt obişnuiţi să mănânce porţii mici de carbohidraţi denşi din punct de vedere caloric (de pildă, chifle „bagel”******** sau paste) şi copiază mărimea porţiilor în cazul mâncărurilor sărace în carbohidraţi, mai slabe din punct de vedere caloric, ceea ce conduce la un număr insuficient de calorii. Aşteaptă-te să poţi mânca de două-trei ori mai mult ca volum şi presupune că ar trebui să o faci.

******** Un produs de patiserie originar din Polonia. Aluatul, în formă de inel, este iniţial fiert în apă şi apoi copt. (n.tr.)

De asemenea, dacă nu poţi dormi din cauza senzaţiei de foame, înseamnă că nu mănânci destul. În aceste cazuri, consumă ceva proteine înainte de culcare, care pot fi doar 1-2 linguri de unt de migdale (ideal) sau unt de arahide fără aditivi (singurele ingrediente ar trebui să fie arahidele şi, poate, sarea). Notă pentru doamne (pentru care untul de arahide pare a fi precum cocaina): lingura nu ar trebui să fie mai mare decât o grămăjoară mică, iar nu jumătate de borcan înghesuit într-o lingură.

CHIAR TREBUIE SĂ MĂ ÎNDOP O DATĂ PE SĂPTĂMÂNĂ?

Este important să îţi creşti consumul caloric o dată pe săptămână.

Asta provoacă o mulţime de schimbări hormonale care îmbunătăţesc reducerea grăsimii, de la sporirea AMPc******** şi GMP******** până la îmbunătăţirea conversiei hormonului tiroidian T4 în hormonul mai activ T3.

******** **Adenozin monofosfat ciclic. (n.tr.)**

******** Guanozin monofosfat ciclic. (n.tr.)

Toată lumea se îndoapă în cele din urmă atunci când urmează o dietă şi e mai bine să o programezi din timp pentru a limita daunele. Beneficiile de ordin psihic depăşesc chiar şi beneficiile hormonale şi metabolice. Mănânc aşa tot timpul şi o fac de şapte ani. Puţine feluri de a mânca sunt atât de durabile şi benefice.

POŢI SĂ SCAPI CU O MASĂ DE TRIŞAT PE SĂPTĂMÂNĂ?

Majoritatea bărbaţilor pot. Unele femei nu pot********.

******** Mai ales dacă ele consumă mai puţin de 30% dintre calorii ca grăsime. (n.aut.)

Menstruaţia se poate opri dacă nivelul de leptină ajunge să scadă prea mult. Asta i s-a întâmplat unei cititoare timp de şapte luni, până când s-a întors la „realimentare” (aşa a numit ea ziua de îndopare), deşi o făcea doar o dată la două săptămâni. Îndoparea forţată poate spori temporar leptina circulantă cu 40%. Sugerez în continuare că o dată pe săptămână este normal. Mărirea consumului de mâncare pentru 12-24 de ore, nu neapărat până ţi se face rău, este o recuperare importantă. Dacă iei prea mult în greutate sau ajungi într-un impas şi te nelinişteşti, mănâncă o masă bună, bogată în proteine la micul dejun în ziua ta liberă şi apoi îndoapă-te de la prânz până la cină, aşa cum fac eu acum de cele mai multe ori.

Nu mă răsfăţ întotdeauna până mi se face rău. Când i-am răspuns unui adept al dietei sărace în carbohidraţi, iată ce i-am explicat:

> Da, poţi mânca orice vrei – în orice cantitate – sâmbăta. Eu tind să o iau razna în fiecare primă săptămână din cele 4 şi să mănânc atât de mult încât aproape mi se face rău, ceea ce mă determină să fiu moderat în celelalte 3. Îmi plac foarte mult Snickers, TimTam, ghearele de urs (şi toate produsele de patiserie) şi îngheţata. Poftă bună!

Încă un sfat: ori de câte ori este posibil, mănâncă în oraş mesele de trişat.

Orice ai face, aruncă toată mâncarea nesănătoasă înaintea următoarei dimineţi. Dacă există mâncare nesănătoasă în casă, ajungi să o mănânci, în cele din urmă, înainte de ziua „liberă”, lucru numit şi „post inversat” de către anumiţi fani.

CUM RĂMÂNE CU MICUL DEJUN?

Cel mai frecvent mic dejun al meu constă în ouă, linte şi spanac. Prefer lintea, direct din conservă, în defavoarea fasolei negre, şi e mai uşor să fierbi ouă tari din timp.

Pentru majoritatea, micul dejun este masa cel mai greu de schimbat, din moment ce suntem o ţară de dependenţi de pâine prăjită şi cereale. Trecerea la o dietă săracă în carbohidraţi şi la proteine presupune ca masa de la micul dejun să fie asemănătoare prânzului. E mai uşor când îţi dai seama că micul dejun poate fi o masă mai mică atunci când este urmat de prânz după trei sau cinci ore. Încearcă timp de cinci zile şi vei vedea diferenţa. Consumul crescut de proteine nu numai că va scădea retenţia de apă, dar metabolismul bazal creşte cu circa 20% atunci când caloriile de la micul dejun sunt cel puţin 30% proteine.

Dacă vrei un mic dejun mai tipic, încearcă ouă cu bacon de curcan (sau bacon normal organic)******** şi roşii feliate. Delicios! Ai gătit vreodată ouă cu *ghee*? Încearcă şi mulţumeşte-mi. Voi permite cu greu (şi cu moderaţie) brânza de vaci simplă, din cauza conţinutului mai mare de cazeină şi conţinutului mai slab de lactoză, în cazul în care nu poţi tolera alte proteine dimineaţa.

******** Medicamentele reziduale şi toxinele emanate de mediu sunt adesea depozitate în grăsime, aşa că vei vrea să cumperi alimente bune când consumi grăsime animală aflată mai sus în lanţul alimentar, precum porc sau vită. Să mănânci animale mai mari de la fermele de fabrică înseamnă să o cauţi cu lumânarea. (n.aut.)

Te interesează de ce am ales în mod special ouăle, spanacul şi lintea? Pentru cei cărora le place să intre în amănunte, doza voastră de ştiinţă se află pe pagina următoare.



Conform studiilor aleatorii şi controlate, consumul ouălor are ca rezultat o reducere mai mare a grăsimii şi un metabolism bazal crescut. Într-un astfel de studiu, femeile supraponderale care au consumat un mic dejun ce constă în două ouă pe zi timp de opt săptămâni (cel puţin cinci zile pe săptămână) în loc de o chiflă bagel cu greutate şi valoare calorică egale au pierdut în greutate cu 65% mai mult şi – mai important – au avut o reducere mai mare de 83% în circumferinţa taliei. Între grupuri, nu au existat diferenţe semnificative în privinţa nivelului de colesterol total din plasmă, HDL şi LDL, şi de trigliceride.

Gălbenuşurile oferă, de asemenea, colină, care ajută la protejarea ficatului şi la reducerea mai mare a grăsimii comparativ cu un grup de control. Colina se metabolizează în betaină şi oferă grupuri de metil pentru procesele de metilare. Steven Zeisel, de la Universitatea din Carolina de Nord – Chapel Hill, explică: „Expunerea la stresul oxidativ este un potenţial declanşator al inflamaţiei. Betaina este formată din colină în interiorul mitocondriilor şi această oxidare contribuie la statutul de oxidoreducere mitocondrială”. Care crezi că este o altă sursă principală de betaină? Spanacul.

Iată cui trebuie să-i recunoaştem meritele: Popeye a avut dreptate. Spanacul este incredibil pentru reconstrucţia corpului.

Fitoecdisteroizii (şi anume 20HE) din spanac măresc cu 20% rata de creştere a ţesutului muscular uman atunci când sunt aplicaţi într-o cultură (gândeşte-te la un vas Petri********). Chiar dacă nu eşti interesat de creştere, spanacul dezvoltă, de asemenea, metabolismul glucozei. Fitoecdisteroizii sunt similari din punct de vedere structural cu hormonii de năpârlire ai insectelor – în sfârşit, o cale accesibilă de a mânca hormonii de năpârlire ai insectelor! – şi ambele cresc sinteza proteinelor şi performanţa musculară. Chiar şi puii de şobolan îşi dezvoltă forţa strângerii în lăbuţe. Veşti bune pentru femei: ecdisteroidul 20HE testat nu a demonstrat că ar avea vreo proprietate androgenică. Cu alte cuvinte, nu îţi va creşte părul pe piept şi nici mărul lui Adam.

******** Vasul Petri este un vas rotund neted, cu capac potrivit, fabricat din sticlă sau material plastic, folosit pentru cultivarea microorganismelor sau a mostrelor de animale sau plante. A fost numit după inventatorul său, bacteriologul german Julius Richard Petri. Alte denumiri: placa Petri sau cutia Petri. (n.ed.)

Cercetătorii de la Universitatea Rutgers responsabili cu studiul principal accentuează, aproape ca intimidare, că ar trebui să mănânci 1 kilogram de spanac zilnic pentru a imita administrarea folosită. În cadrul testării, am descoperit că nu este deloc greu să observi efectul şi recurgând la cantităţi mai mici. Eu mănânc în mod obişnuit două-trei căni de spanac pe zi, care este mai puţin decât crezi, iar fiecare cană are 81 de grame. Două căni, adică 162 de grame, înseamnă aproximativ 16% dintr-un kilogram. Trei căni înseamnă aproape 25% dintr-un kilogram. Dacă rezultatele studiului sunt dependente de doză, ar fi de aşteptat o creştere a sintezei fibrelor musculare cu 3% după 2 căni şi 5% după 3 căni, ca să nu mai vorbim de efectul metabolismului glucidic crescut. Acumulate în timp, devine semnificativ. Dacă efectul nu este dependent de doză, ci mai degrabă declanşat de o doză mai mică de 1 kilogram pe zi, atunci este posibil ca o creştere cu 20% să poată fi obţinută cu mult mai puţin de 1 kilogram. Cred, de asemenea, că spanacul creşte AMPc, dar asta este sarcina tocilarilor să cerceteze.

Lintea, ultima, dar nu cea din urmă, este o sursă bogată şi ieftină de proteine (aminoacizi), izoleucină şi lizină în special. Atât izoleucina, cât şi

lizina, aminoacizi cu catenă ramificată (ACR), sunt recunoscute pentru rolul lor în refacerea musculară, iar cea din urmă, pentru efectul său asupra metabolismului glucozei.

TREBUIE SĂ MĂ LIMITEZ LA LEGUMELE ENUMERATE?

Nu e nevoie să te limitezi la legumele pe care le-am enumerat, dar am descoperit că, cu cât încerci mai mult să variezi, cu atât este mai probabil să renunţi, deoarece totul, de la cumpărături la curăţenie, devine mai complicat.

După cum am spus înainte, această dietă nu este menită să fie distractivă, chiar dacă majoritatea oamenilor ajung să o savureze. Este gândită să fie eficientă. Legumele pe care le-am enumerat sunt cele pe care le-am considerat a fi cel mai uşor de tolerat atunci când sunt consumate în mod repetat. Simte-te liber să le înlocuieşti cu ce vrei, dar nu uita să incluzi leguminoase pentru a avea calorii.

Conopida este o legumă ignorată adesea, fără a fi nevoie, din cauza regulii nr. 1 (fără alimente albe). Mănâncă oricâtă conopidă vrei. Este grozavă pentru a face un piure fals de cartofi. Altminteri, nu renunţa la regula „fără alb".

SUNT BUNE ALIMENTELE LA CONSERVĂ?

Alimentele la conservă sunt perfect în regulă. Nicio problemă. Aproape toate legumele mele sunt ori congelate (80%), ori conservate (20%). Sunt un mare fan al tonului în apă la conservă cu linte şi ceapă tocată.

POT MÂNCA CEREALE INTEGRALE SAU FULGI DE OVĂZ?

Nu.

POT SĂ FAC ASTA DACĂ SUNT LACTO-OVO-VEGETARIAN?

Lacto-ovo e în regulă. Carnea nu este necesară, dar face lucrurile mai simple. Ouăle şi fasolea sunt suficiente pentru a pierde în greutate, dar aş evita majoritatea produselor din lapte. Brânza de vaci este o excepţie. Ea nu distruge cursul dietei, iar conţinutul bogat în cazeină se pare că facilitează reducerea grăsimii.

Pentru a-şi satisface necesarul de proteine, pe lângă ouă, un cititor a folosit hotdogi vegetarieni de la Yves şi budincă bogată în proteine de la Instone. Proteina din orezul brun, precum şi proteina din cânepă sau mazăre sunt bune dacă le poţi tolera. Dacă este posibil, descurajez folosirea oricăror produse rafinate de soia, inclusiv toate tipurile de lapte de soia şi suplimentele de proteine izolate din soia. Vezi capitolul „Maşina fără carne" pentru mai multe avertismente privind soia şi alternativele sale.

POT MÂNCA SALSA?

Salsa este extraordinară, în special salsa potrivit de picantă, cu bucăţi de porumb, fasole etc. Nu tolerez albuşurile simple, din moment ce sunt prea plictisitoare chiar şi pentru mine. De aceea, aproape întotdeauna mănânc ouă întregi, dar constituie o masă delicioasă dacă adaugi câteva linguri de salsa peste oricare dintre opţiuni. Numai să nu pui salsa şi lintea în acelaşi castron. Amestecul te va face să icneşti ca o cămilă care scuipă un ghem de blană.

POT MÂNCA ALIMENTE PRĂJITE?

Metoda de călire rapidă în tigaie este ideală pentru această dietă, aşa cum sunt şi majoritatea bucătăriilor (precum cea thailandeză) care depind de ea. Prăjirea în baie de ulei ar trebui evitată din cauza pesmetului şi a densităţii sărace de nutrienţi pentru calorii.

Fasolea prăjită funcţionează cum trebuie şi mai bine de 30 de adepţi ai dietei sărace în carbohidraţi au pierdut până la jumătate de kilogram pe zi folosind-o ca aliment de bază. Cititorul David C. a slăbit 9 kilograme în decurs de 30 de zile, folosind aproape în exclusivitate fasole prăjită la conservă. La ultima actualizare, slăbise 19 kilograme, iar soţia sa 16 kilograme.

Fasolea prăjită conţine însă o grămadă de sodiu, aproximativ 45% din doza zilnică permisă pe cană. Dacă nu ai hipertensiune, probabil nu te va ucide, dar fă tot posibilul să incluzi alt fel de fasole sau să le amesteci ocazional. Aceasta va avea ca rezultat mai puţină retenţie de apă. Balonarea nu e plăcută, indiferent cât de redusă este grăsimea ta corporală.

Şi mie îmi place fasolea prăjită, dar încearcă să diversifici odată ce ai înţeles dieta.

ŞI DACĂ MĂNÂNC ÎN AEROPORT CÂND CĂLĂTORESC?

Dacă sari dintr-un avion în altul şi nu poţi găsi un restaurant sau o rotiserie mexicane, cumpără o pungă de migdale sau nuci crude de la chioşc şi ia-ţi angajamentul să nu consumi amidon tot restul călătoriei. Există suficiente calorii în această unică pungă pentru două-trei mici „mese” şi ca să rezişti 12 ore. În majoritatea aeroporturilor găseşti şi salate de pui (omite sosurile, în afară de uleiul de măsline sau oţet), pe care le poţi combina cu nucile.

Dacă se ajunge la asta, alege uşoara senzaţie de foame în loc să te abaţi de la dietă. Dacă mănânci întotdeauna la ore fixe, e posibil să fi trecut ani buni de când n-ai mai simţit cu adevărat senzaţia de foame.

Urmând această dietă în peste 30 de ţări, pot afirma, fără nicio excepţie, că a călători nu este o scuză legitimă pentru a încălca regulile.

CUM RĂMÂNE CU MEDICAMENTELE PENTRU REDUCEREA GRĂSIMII?

Aş putea recomanda câteva termogenice******** puternice, dar din cauza potenţialului de dependenţă, de lezare a organelor şi de a crea alte

probleme cronice mai puţin cunoscute (sinuzita, de exemplu), pur şi simplu nu merită să le menţionez.

******** Termogenicele sunt produse complexe, de ultima generaţie, cu acţiune mai puternică decât a suplimentelor clasice folosite în slabire. Stimulează creşterea temperaturii corpului, adică stimuează termogeneza (producerea caldurii), cresc metabolismul şi consumul de energie, respectiv calorii, oxidează grăsimile. Cei mai populari agenţi termogenici sunt cofeina şi aspirina. (n.ed.)

PAGG******** este cel mai eficace „amestec" cu efecte secundare minime pe care l-am descoperit şi e detaliat în capitolul „Cei patru călăreţi".

******** *Abreviere de la Policosanol, Alpha-lipoic acid, Green tea flavanols, and Garlic extract. (n.ed.)*

MÂNCATUL ÎN ORAŞ ŞI METODA CHIPOTLE

Vorbind ca un burlac nepriceput într-ale gătitului şi ca cineva care a mâncat în oraş în medie de două ori pe zi în ultimii cinci ani, soluţia săracă în carbohidraţi din restaurante se rezumă la opt cuvinte:

„Vreau mai multe legume în loc de [amidon]".

Pentru majoritatea restaurantelor, este vorba de banala înlocuire cu legume – spanac sau orice este disponibil – a obişnuitelor orez, pâine sau cartofi care se servesc ca garnitură la felurile de mâncare. „Fără înlocuitori" în meniu? Nicio problemă. Adaugă câteva cuvinte în plus şi, abracadabra, s-a rezolvat:

„Vreau mai multe legume în loc de [amidon]. Dacă trebuie să plătesc un pic în plus, e în regulă".

Dacă dai greş cu chestia asta, ţine-te bine şi comandă o garnitură separată de legume care să nu includă amidon. În total, această înlocuire va adăuga o medie de mai puţin de 3 dolari în plus la costul mesei şi este adesea gratuită. Consider-o taxa ta nominală pentru un abdomen plat. Dacă mănânci în oraş de la bun început, îţi poţi permite 3 dolari în plus, aşa că nu fi zgârcit şi necugetat cu kilogramele. Dacă nu îţi poţi permite, sari peste o cafea sau un ziar, ca să poţi plăti.

În ceea ce priveşte costul, cele mai eficiente bucătării pe care le-am descoperit pentru dieta săracă în carbohidraţi sunt cea thailandeză******** şi cea mexicană. Cea din urmă ne conduce la minunat de simplul exemplu al lui Eric Foster şi al Dietei sale Chipotle®.

******** Îţi sugerez să eviţi curry, care poate provoca tulburări intestinale în absenţa orezului. (n.aut.)

Prin adoptarea următorului meniu, Eric a slăbit 41 de kilograme şi a ajuns, de la un procent de grăsime corporală de 44%, la 23,8% în mai puţin de 10 luni:

MICUL DEJUN: o cană de cafea şi un ou (omletă sau fiert tare)

PRÂNZ: fajita (ardei, ceapă, friptură, salsa de roşii, salsa verde de tomatillo********, brânză, smântână, guacamole, salată verde)

******** **O legumă din familia roşiilor, de culoare verde, cu gust acrişor. (n.tr.)**

CINĂ: fajita (ardei, ceapă, friptură, salsa de roşii, salsa verde de tomatillo, brânză, smântână, guacamole, salată verde)

Eric ar fi putut pierde semnificativ mai multă grăsime dacă omitea brânza şi adăuga un singur ou în plus la micul dejun, dar cele de mai sus au funcţionat: aceste trei mese însumează circa 1.480 de calorii şi 29 de grame de carbohidraţi non-fibroşi. Brent, un alt adept al Dietei Chipotle, a slăbit 54 de kilograme în 11 luni, ceea ce l-a adus de la 136 la 82 de kilograme greutate corporală.

Dar nu devine plictisitor? Eric bănuia că avea să devină:

> Credeam sincer că, după câteva luni, s-ar putea să mă plictisesc de burrito, dar nu s-a întâmplat încă. Slavă Domnului! Înainte să încep dieta, Chipotle era locul meu preferat pentru a lua masa. Am făcut schimbări în meniu pentru a-l face sărac în carbohidraţi şi a avut un gust la fel de bun, ca atunci când nu schimbi nimic.

Reducerea grăsimii nu trebuie să fie o pedeapsă. Nu trebuie să fie nici măcar incomod. Încearcă dieta săracă în carbohidraţi timp de o săptămână şi nu vei mai vrea altceva.

CONSUMUL MAI MARE DE PROTEINE NU ESTE GREOI PENTRU RINICHI? DACĂ AM GUTĂ?

În primul rând, nu sunt medic, nici nu mă joc de-a medicul pe internet. Dacă ai orice fel de afecţiune, consultă un medic. Acum, să trecem la interpretarea datelor făcută de mine.

Dacă nu ai deja o afecţiune gravă, cantitatea de proteine pe care o prescriu nu ar trebui să îţi facă rău. Nu există nicio dovadă convingătoare care să susţină ipoteza că proteinele-dăunează-rinichilor. Aici avem de-a face cu ceea ce medicul Michael Eades numeşte un „mit vampiresc” pentru că pur şi simplu refuză să moară, în ciuda unei lipse de dovezi.

Gută?

Guta este de obicei pusă pe seama purinelor şi deci a proteinelor, aşa încât cei diagnosticaţi cu această boală, precum mama mea, vor fi trecuţi pe diete sărace în proteine şi sărace în leguminoase. Sunt de acord cu interpretarea lui Gary Taubes a lucrărilor ştiinţifice de referinţă, care indică faptul că e mult mai probabil ca fructoza (şi deci zaharoza, zahărul de masă) şi alţi factori să fie agenţii care cauzează gută. Acidul fosforic din băuturile carbogazoase este şi el de evitat.

Nivelul de acid ureic al mamei mele s-a normalizat în urma dietei sărace în carbohidraţi, în ciuda unui consum mult mai bogat de proteine. A continuat să ia alopurinol în doză mică în timpul dietei, iar mâncarea a fost singura variabilă care a suferit modificări.

Acestea fiind spuse, indiferent ce faci cu dieta sau cu experimentarea pe cont propriu, nu înceta sau nu modifica medicaţia fără să te consulţi cu un specialist.

AM AJUNS ÎNTR-UN IMPAS – CE AR TREBUI SĂ FAC?

Primele trei greşeli discutate în următoarele câteva pagini (să mănânci prea târziu, să nu mănânci destule proteine, să bei prea puţină apă) sunt trei dintre cele mai comune cauze.

Cu toate acestea, procentul total de grăsime corporală pierdut lunar, în mod natural, scade odată cu trecerea timpului. Numărul de mitocondrii din ţesutul tău muscular determină în mare rata pierderii susţinute în greutate. Exerciţiile fizice făcute pentru a slăbi, chiar şi timp de 20 de minute pe săptămână, vor dubla adesea rata de reducere a grăsimii care stagnează şi ar trebui să facă asta pentru cel puţin două-patru luni. Cele mai bune opţiuni sunt discutate în capitolele din „Acumularea masei musculare”.

Greşeli şi neînţelegeri frecvente

Primele trei greşeli din această secţiune se referă la peste 90% dintre problemele de stagnare, dar restul merită şi ele citite. Paza bună trece primejdia rea, iar câteva minute de educaţie te vor ajuta să pierzi multe kilograme în plus.

GREŞEALA NR. 1: NU MĂNÂNCI ÎN DECURS DE O ORĂ DE LA TREZIRE, PREFERABIL ÎN DECURS DE 30 DE MINUTE

Aceasta era problema tatălui meu şi e aproape întotdeauna un impediment. Uită-te la ce s-a întâmplat odată ce am rezolvat-o:

27/12/08

Greutatea iniţială – 111 kg.

30/01/09

Sfârşitul lunii nr. 1 – 103 kg.

1/03/09

Sfârşitul lunii nr. 2 – 101 kg. [Prea puţine proteine dimineaţa în ultimele 4 săptămâni; am adăugat 30 de grame sub forma unui shake Myoplex gata pregătit, în decurs de 30 de minute de la trezire, pentru a reîncepe procesul de reducere a grăsimii]

2/04/09

Sfârşitul lunii nr. 3 – 92 kg.

Pierdere în greutate în decurs de 90 de zile = 19 kg.

În prima lună, rata sa de pierdere în greutate a fost de **8 kilograme pe lună**. În a doua lună, când a amânat micul dejun, rata a scăzut la **2,5 kilograme pe lună**. În a treia lună, după ce a consumat 30 de grame de proteine în decurs de 30 de minute de la trezire, rata de pierdere în greutate a crescut de mai bine de trei ori, ajungând la **8,5 kilograme pe lună**!

Aceste numere nu spun întreaga poveste, desigur, căci acumula şi masă musculară în acelaşi timp, dar un asemenea tip de accelerare drastică este tipic. Lipsa micului dejun este şi ea strâns legată de mâncatul în exces seara. Nu sări peste el. Nu ai apetit dimineaţa? Nu-i nicio problemă. Atunci ia un mic dejun mai redus şi bogat în proteine: două-trei ouă fierte tari presărate cu sare de mare cu trufe albe.

Iată un alt studiu de caz, de data aceasta de la JayC:

> 18/10/2008 – 14/02/2009: Greutatea de început: 118 kg, greutatea actuală: 96 kg.
>
> Uau! Asta e prima oară după primul an de facultate când am în sfârşit mai puţin de 98 de kilograme! Am cam intrat în impas după ce am ajuns la 100 de Crăciun. Mâncam la fel, beam la fel etc. şi rămâneam la 100! Deci cum am ieşit din acest impas? Mâncând mai mult! Îţi vine să crezi cât de minunat e stilul ăsta de viaţă? Tim postase... să mănânci cel puţin 30 g de proteine la trezire şi să bei mai multă apă. Mi-am mărit fără tragere de inimă micul dejun şi prânzul şi PAC!

Sari peste micul dejun, uită să mănânci în decurs de o oră de la trezire şi vei da greş.

GREŞEALA NR 2: NU MĂNÂNCI SUFICIENTE PROTEINE

Mănâncă cel puţin 20 de grame de proteine la fiecare masă.

Este partea cea mai importantă a micului dejun. Dacă mănânci cel puţin 40% din caloriile micului dejun sub formă de proteine, acestea vor scădea imboldul de a consuma carbohidraţi şi se va promova echilibrul grăsimii negative. Nici măcar 20% proteine – mai mult decât consumă majoritatea oamenilor – nu sunt suficiente. Prima alegere: consumă două-trei ouă întregi la micul dejun. A doua alegere: dacă sunt imposibil de tolerat, adaugă alte alimente integrale bogate în proteine, cum ar fi baconul de curcan, baconul organic, cârnaţii organici sau brânza de vaci. A treia alegere: bea un shake de proteine de 30 de grame, cu gheaţă şi apă, aşa cum a făcut tatăl meu.

În primele zile te vei simţi de parcă te-ai hrăni cu forţa, dar apoi totul se va schimba şi te vei simţi incredibil. Oricum ar fi, mănâncă cel puţin 20 de grame de proteine la fiecare masă.

O problemă adiacentă: nu mănânci suficient. NU încerca să-ţi restricţionezi porţiile sau caloriile. Mănâncă până te simţi sătul şi mănâncă

ce cantitate vrei din alimentele permise. În caz contrar, ori îţi vei încetini metabolismul, ori vei trişa între mese cu gustări din alimentele interzise.

Kristal nu slăbea şi era nervoasă când ţinea dieta. De ce? Pentru că neglija leguminoasele şi se concentra asupra unui volum mai mare de legume verzi, care nu aveau suficiente calorii. Nu e nevoie să numeri caloriile dacă urmezi regulile, iar una dintre reguli este să mănânci suficiente leguminoase. În cazul ei, rezultatele au început să se vadă după ce a făcut o singură schimbare:

> Ţi-am urmat sfatul şi fasolea a devenit ingredientul nr. 1 în această săptămână. Am mult mai multă energie şi sunt, în mod remarcabil, mult mai puţin irascibilă. Primele două săptămâni am făcut legumele nr. 1, amestecate cu puţină fasole şi carne. Săptămâna asta mănânc doar fasole, fasole, fasole... şi acum cântăresc mai puţin cu 4,5 kilograme. Iuuupiii!

GREŞEALA NR. 3: NU BEI DESTULĂ APĂ

Hidratarea sporită este absolut necesară pentru a asigura funcţia optimă a ficatului de a reduce grăsimea.

Consumul insuficient de apă („pur şi simplu nu-mi place să beau multă apă”) pare să fie îndeosebi un lucru obişnuit în rândul femeilor. Mama mea a ajuns într-un impas în ceea ce priveşte reducerea grăsimii şi, uitându-mă la consumul ei de apă, am insistat să adauge câteva pahare în plus. Imediat a început din nou să piardă din grăsime şi a slăbit 1,4 kilograme în săptămâna următoare.

Fă un efort deosebit să bei mai multă apă în ziua ta de trişat, din moment ce excesul de carbohidraţi va atrage apă în tractul tău digestiv şi în glicogenul muscular. Dacă nu bei suficientă apă,



Jack şi grămada de ceapă

vei avea dureri de cap.

GREŞEALA NR. 4: CREZI CĂ VEI GĂTI, MAI ALES DACĂ EŞTI CELIBATAR

Într-o singură frază: dacă nu găteşti în mod obişnuit, cumpără alimente la conservă şi congelate în primele câteva săptămâni.

Nu cumpăra mâncare care presupune abilităţi de gătit, în cazul în care nu le ai. Nu cumpăra alimente care se alterează, dacă nu ai gătit niciodată o masă serioasă. Optimismul nefondat va avea drept rezultat o mâncare mucegăită şi frustrare. În partea dreaptă poţi vedea o imagine edificatoare

cu ceea ce se întâmplă cu majoritatea cepelor care se găsesc la mine în frigider.

Am pungi cu linte uscată în dulapul din bucătărie vechi de şase luni. De ce? Mi-e prea lene să o fierb şi să o strecor.

Nu te complica. Foloseşte produsele congelate şi la conservă cel puţin în primele două săptămâni. Schimbă obiceiurile pe rând: selecţia alimentelor mai întâi, apoi pregătirea lor.

GREŞEALA NR. 5: ALEGEREA GREŞITĂ A MOMENTULUI CÂNTĂRIRII ÎN TIMPUL CICLULUI MENSTRUAL (NU E O PROBLEMĂ PENTRU DOMNI)

Femeile tind să reţină mai multă apă chiar înainte de menstruaţie. Asigură-te că iei acest aspect în calcul când începi dieta şi te măsori.

Ignoră ceea ce afişează cântarul în cele 10 zile de dinaintea menstruaţiei. Nu reflectă deloc realitatea. Dacă urmezi întocmai dieta, îţi vei reducea grăsimea. Consideră prima cântărire de după menstruaţie (chiar şi la o zi după este bine) drept măsurarea „de după”.

Nu te lăsa descurajată de fluctuaţiile de apă pe termen scurt. Fii atentă la calendarul tău menstrual pentru a nu trage greşit concluzia că dieta nu funcţionează.

GREŞEALA NR. 6: MĂNÂNCI ÎN EXCES „ALIMENTE DOMINO”: NUCI, NĂUT (FASOLE GARBANZO), HUMUS, ALUNE, MACADAMIA

Există anumite alimente care, deşi practic este bine să le consumi în timpul dietei, te predispun la abuz în ceea ce priveşte numărul porţiilor. Le numesc „alimentele domino”, din moment ce mâncarea unei porţii creează adesea un efect de domino în ce priveşte gustarea în exces.

Am ajuns în impas cu pierderea mea de grăsime de trei ori din cauza migdalelor, care sunt uşor de consumat cu pumnul şi simplu de a le găsi scuza că sunt hrănitoare. Din păcate, conţin 824 de calorii la fiecare cană, cu 146 de calorii mai mult decât un hamburger Whooper de la Burger King (678 de kilocalorii).

Câteva migdale este perfect (5-10), dar nimeni nu mănâncă doar câteva migdale.

Caro a învăţat să evite alimentele domino, dar a pierdut un timp preţios cu acest proces, aşa cum au făcut alte zeci de persoane:

> Am reînceput acest plan alimentar. Îl începusem, dar nu îl urmam întocmai după cum l-a stabilit Tim... am adăugat alune, mâncam năut şi nu pierdeam deloc în greutate, aşa că m-am gândit că e timpul să mă trezesc la realitate. Am reînceput acum cinci zile şi sunt fericită să spun că am slăbit 2,2 kilograme în decurs de 5 zile urmând planul EXACT cum spune Tim, nefăcând niciun fel de ajustare sau înlocuire, trezindu-

mă la realitate şi fiind cinstită în privinţa a ceea ce pot şi ce nu pot mânca.

Crezi că vei mânca doar un biscuit sau câteva chipsuri de cartofi?

Nu, dacă există o pungă cu vreuna dintre ele în bucătărie. Autodisciplina este supraestimată şi nu e demnă de încredere. Nu mânca nimic ce presupune controlul porţiei. Dă afară din casă alimentele domino şi fă-le inaccesibile.

GREŞEALA NR. 7: CONSUMI PREA MULŢI ÎNDULCITORI ARTIFICIALI (SAU „ÎN ÎNTREGIME NATURALI"), INCLUSIV NECTAR DE AGAVE

Chiar şi fără calorii, majoritatea înlocuitorilor artificiali şi naturali provoacă o eliberare crescută de insulină, deşi aspartamul (Nutrasweet®) are un efect surprinzător de mic asupra insulinei. Nu că asta ţi-ar da mână liberă să consumi în exces Nutrasweet®: este adesea asociat cu acesulfam K, care are o mulţime de efecte negative asupra sănătăţii. Atât îndulcitorii cu puţine calorii, cât şi cei fără calorii au fost asociaţi cu îngrăşarea. I-am văzut cam pe toţi blocând reducerea grăsimii.

Să nu crezi că ţin o predică. Sunt de-a dreptul dependent de Cola dietetică. Nu mă pot abţine.

Faptul că mă bucur de dependenţa mea bând până la 470 ml pe zi nu pare să aibă vreun efect asupra slăbirii. Am descoperit, aşa cum au făcut şi alţi adepţi ai dietei sărace în carbohidraţi, că o cantitate mai mare de 470 ml întrerupe procesul în cel puţin 75% dintre cazuri.

Îndulcitorii „în întregime naturali" se bazează, fără îndoială, pe rolul fructozei în tulburările metabolice, fiind mai nocivi chiar şi decât siropul de porumb bogat în fructoză (SPBF).

Aşa-numitele alimente sănătoase „fără zahăr", precum „sucurile concentrate de mere şi pere", sunt pline de îndulcitori şi conţin două treimi fructoză, iar cei mai noi şi mai buni salvatori sunt chiar mai răi. Nectarul crud de agave, de exemplu, are până la 90% fructoză şi nu prezintă un conţinut antioxidant mai bun decât zahărul rafinat sau SPBF.

Renunţă la îndulcitori ori de câte ori este posibil. Dacă este foarte dulce, probabil că ridică la maxim nivelul de insulină sau îţi nenoroceşte metabolismul. Încearcă în schimb mirodenii şi extracte precum scorţişoară şi vanilie.

GREŞEALA NR. 8: MERGI LA SALĂ PREA DES

O adeptă a dietei sărace în carbohidraţi a scris:

> Mă duc la sală de 5x/săptămână, 2 ore pe banda de alergat plus o oră pe bicicleta staţionară de 2x pe săptămână... Fac asta de aproape trei luni. În primele 3 săptămâni am pierdut aproape 9 kilograme, dar de atunci am recâştigat aproximativ 3 kilograme. Fac, de asemenea, exerciţii

> axate pe diverse grupuri de muşchi (2x/săptămână pentru picioare, şolduri, braţe etc.).

Cele 3 kilograme ar fi putut însemna câştig muscular, ceea ce e bine, dar ea petrecea la sală mai bine de 12 ore pe săptămână. Bănuiam că problema ei, pe care o văzusem şi la alţii, era antrenamentul în exces, care o secătuia de resurse, asociat cu mâncatul „drept răsplată”.

> Conform spuselor tale, bănuiesc că te antrenezi în exces şi de fapt pierzi masă musculară. Aceasta îţi va scădea rata metabolismului bazal şi apoi îţi va bloca reducerea grăsimii. Încearcă dieta cu cel mult 2-3 antrenamente scurte cu greutăţi pe săptămână [asta dacă alegi să faci exerciţii fizice; nu este obligatoriu] şi ţine minte să urmăreşti procentul de grăsime corporală, şi nu doar greutatea.

Dacă faci prea mult sport, nu numai că *nu* va ajuta, ci îţi va inversa progresul, deoarece duce la alimentaţie excesivă, băuturi sportive şi alte autosabotaje asociate.

Aminteşte-ţi de doza minimă eficientă. Mai puţin înseamnă mai mult.

Viaţa însăşi este adevăratul exces.

– Julia Child

Gogoşile reprezintă o parte normală a unei diete sănătoase, echilibrate.

– Brooke Smith, purtătoare de cuvânt a Krispy Kreme

LIMITAREA DAUNELOR
Prevenirea îngrăşării atunci când te îndopi

Eram la o primă întâlnire la ceainăria Samovar Tea House din San Francisco.

Lumânările parfumate, muzica ambientală discretă şi becurile aranjate meticulos în linie ne făceau să ne simţim de parcă eram într-un loc în care se îmbinau decorul de inspiraţie budistă din *Last Dragon* şi cel al unei cafenele olandeze. Apoi, la ţanc, amândoi am comandat ceai de fructe de Schizandra********. Descrierea?

******** Schizandra este o plantă medicinală unică. Prin faptul că fructele sale combină toate cele cinci gusturi (dulce, sărat, acru, amar şi iute), în China Antica se considera că inmagazinează energia vitală a celor cinci elemente primordiale (lemn, foc, pământ, metal şi apă), care stau la baza medicinei tradiţionale chineze. (n.ed.)

> În urmă cu 2000 de ani, Shen Nong a identificat pentru prima oară acest elixir puternic ca pe un „panaceu” (adică îţi dă orice ai nevoie: energie, relaxare, frumuseţe, potenţial sexual).

Porniserăm cu dreptul.

După ce am flirtat puţin şi am avut o luptă verbală jucăuşă, am acţionat.

„Nu te speria de asta!”

Am scos un cântar alimentar electronic din geanta mea bărbătească********, pe care o folosesc pentru a căra tot felul de ciudăţenii, şi am început să-mi separ mâncarea ca să pot cântări individual. Acesta a fost, desigur, începutul sfârşitului.

******** Destul de ciudat să încep cu asta. (n.aut.)

Ah, dragostea... Este capricioasă şi nu agreează un comportament de ucigaş în serie.

Dar dragostea putea aştepta. Aveam alte lucruri pe cap.

Era doar începutul unei încercări de 12 ore pentru a mă îngrăşa şi era a doua mea încercare. Prima încercare, făcută cu mai mult de 4,5 kilograme de fripturi de vită hrănită cu iarbă, eşuase. Adică puteam să consum doar 2,7 kilograme fără să vomit şi nu am câştigat un gram de grăsime.

De ce naiba să încerci să te îngraşi, întrebi tu?

Pentru că voiam să dovedesc o dată pentru totdeauna că modelul calorii-consumate-calorii-elimitate e pur şi simplu eronat sau cel puţin incomplet. Cea mai uşoară cale prin care puteam face asta era să consum un număr dezgustător de calorii într-o perioadă scurtă de timp şi să mă documentez cu privire la efectele ulterioare.

De data aceasta, aveam o abordare diferită.

La ora 23:43 în acea seară, în ultimele două minute rămase, m-am chinuit să înghit un ultim pachet de Nutter Butters. Făcusem un sondaj printre

urmăritorii mei de pe Twitter, 60.000 sau cam aşa ceva la vremea aceea, cu privire la alimentele lor preferate dense din punct de vedere caloric şi mă angajasem să consum cât mai multe posibil. Tot ce mâncam sau beam era fotografiat şi fie măsurat, fie cântărit.

Iată ce a rezultat (evenimentele care nu includeau mâncatul, dar erau importante sunt indicate printr-un asterisc):

Am început la 11:45

- • 1 cană de spanac gătit la aburi (30 kcal)
- • 3 linguri de unt de migdale pe o bucată mare de ţelină (540 kcal)
- • 2 linguri cu vârf de Athletic Greens******** dizolvate în apă (86 kcal)

******** **Un cocteil nutritiv în întregime natural. (n.tr.)**

- • Salată de pui cu curry, 195 g (aproximativ 350 kcal)

Total = 1.006 kcal

12:45

- • Suc de grepfrut (90 kcal)
- • Cafea mare cu 1 linguriţă de scorţişoară (5 kcal)
- • Lapte cu 2% grăsime, 315 ml (190 kcal)
- • 2 croissante mari cu ciocolată, 168 g (638,4 kcal)

Total = 923,4 kcal

14:00

- • Kombucha******** de citrice, 473 g (60 kcal)

******** Băutură probiotică obţinută prin fermentarea ceaiului dulce cu o cultură de drojdie. Numită şi „ceaiul nemuririi”, a fost folosită pentru prima dată în China în anul 221 î.Hr. (n.tr.)

*14:15

- • Defecare
- • AGG******** (discutat mai târziu)

******** **AGG este pur şi simplu PAGG fără policosanol. (n.ed.)**

- • Unt şi ulei din ficat de cod fermentat

*15:00-15:20

- • 15 repetări x 3 seturi fiecare:
- • Ramat din aplecat
- • Banca de forţă înclinată
- • Presă pentru picioare

15:30

- • 60 ml lapte integral organic cu caimac de la Straus (600 kcal)

*16:00

- • Probiotice
- • Baie rece ca gheaţa de 20 de minute

16:45

- • Quinoa, 230 g (859 kcal)

17:55

- • Baton Zzang (216 kcal)
- • Mate******** (30 kcal)

******** Un ceai verde puternic specific Americii de Sud. (n.tr.)

Total = 246 kcal

*18:20

- • Defecare

*18:45

- • 40 de genuflexiuni şi 30 de extensii pentru triceps la perete

18:58

- • Brânzeturi asortate, 33 g (116 kcal)
- • Miere, 30 g (90 kcal)
- • Un măr mediu (71 kcal)
- • Biscuiţi, 8 g (30 kcal)
- • Chai******** cu lapte de soia (nu e alegerea mea), 355 ml (175 kcal)

******** Ceai negru indian cu mirodenii şi ierburi aromatice. (n.tr.)

Total = 482 kcal

*21:30

- • 40 de genuflexiuni în toaleta bărbaţilor

21:36

- • Pizza (urzici, ceapă roşie, brânză provolone, ciuperci, pancetta******** şi ulei de măsline cu un ou integral), 8 felii (64 g fiecare) (1.249 kcal)

******** Bacon de porc (n.tr.)

- • 1 pahar mic de vin roşu, Nero d'Avola, 148 ml (124 kcal)
- • Îngheţată de vanilie Bi-Rite, 59 g (140 kcal)
- • Espresso dublu (0 kcal)

Total = 1.513 kcal

22:37

- • 2 linguri cu vârf de Athletic Greens******** dizolvate în apă (86 kcal)

******** **Supliment nutriţional (n.ed.)**

*22:40

- • PAGG (discutat mai târziu)
- • 60 de exerciţii la banda de rezistenţă, în picioare

23:10

- • Defecare

23:27

- • Fursec cu alune, 40 g (189 kcal)
- • Pachet de Nutter Butter, mic (250 kcal)

Total = 439 kcal

2:15

- • Ora de culcare/căzut cu faţa-n pernă

Un total de... să bată tobele, vă rog... 6.214,4 calorii în 12 ore.

Pe baza calculelor ratei metabolismului bazal (RMB) care au luat în considerare masa mea slabă *vs* masa de grăsime la momentul respectiv,

RMB în decurs de 24 de ore a fost de aproximativ 1.764,87 calorii, ceea ce la 12 ore ar însemna o RMB de 882,4 calorii.

Sunt două lucruri pe care trebuie să le adăugăm: şedinţa de 20 de minute de ridicare de greutăţi de intensitate moderată (80 de calorii maximum, pe care le vom folosi aici) şi mersul pe jos.

Am mers aproximativ 16 cvartale******** drepte şi un cvartal puţin în pantă în timpul acelei perioade, care însumează nu mai mult de 110 calorii în acest caz, date fiind distanţa de 2,25 km la o viteză de 3,21 km pe oră şi o greutate corporală de 76 de kilograme. Altfel, am evitat mişcarea şi statul în picioare ori de câte ori a fost posibil, cu excepţia scurtelor genuflexiuni. Douăzeci de minute de ridicare + mers pe jos = 190 de calorii. Să zicem 200.

******** **După sistemul din SUA, unde cvartalul este terenul delimitat de patru străzi. (n.tr.)**

Folosind aceste calcule, tot am consumat de 6,8 ori mai mult decât rata metabolismului bazal în încercarea mea de a acumula grăsime într-un interval de 12 ore.

Deci ce s-a întâmplat? Hai să ne uităm la măsurătorile grăsimii şi greutăţii mele corporale, care au fost făcute folosind aparatul cu ultrasunete BodyMetrix şi media a trei cântăriri distincte.

Sâmbătă, 29 august 2009 (dimineaţa consumului excesiv): 9,9% grăsime corporală la 77 de kilograme

Luni, 31 august 2009 (48 de ore mai târziu): 9,6% grăsime corporală la 75 de kilograme

Ce mama dracului?

Acum hai să ne uităm la modul în care am făcut-o.

Arta pierdută a mâncatului în exces

Eşti pregătit pentru masa de Ziua Recunoştinţei sau pentru fursecurile cu unt de la Crăciun?

Sună a mâncat în exces. În sine, asta nu trebuie să însemne o vină îngrozitoare şi pliuri de grăsime după aceea. Dacă planifici din timp şi ai ceva cunoştinţe ştiinţifice, e posibil să minimalizezi pagubele. Mănânc ce vreau în fiecare sâmbătă şi urmez paşi specifici pentru a minimaliza adaosul de grăsime în timpul acestei supraalimentări.

În esenţă, scopul nostru este simplu: cât mai multe dintre porcăriile ingerate fie să îţi intre în ţesutul muscular, fie să iasă neabsorbite din corp.

Fac acest lucru prin concentrarea asupra a trei principii:

PRINCIPIUL NR. 1: MINIMALIZEAZĂ ELIBERAREA DE INSULINĂ, UN HORMON DE DEPOZITARE.

Eliberarea insulinei este minimalizată prin stoparea creşterilor bruşte ale nivelului de zahăr din sânge:

1. 1. Asigură-te că prima masă din acea zi nu este o masă de mâncat în exces. Fă-o bogată în proteine (cel puţin 30 de grame) şi fibre insolubile (leguminoasele se vor ocupa de asta). Proteina îţi va scădea apetitul pentru ceea ce a mai rămas şi va preveni autodistrugerea totală. Fibra va fi importantă mai târziu, pentru a preveni diareea. Cu totul, aceasta poate fi o masă destul de mică, de 300-500 de calorii.
2. 2. Consumă o cantitate mică de fructoză, zahăr din fructe, sub forma unui suc de grepfrut înainte de a doua masă, care este prima porcărie de masă. Chiar şi o doză mică de fructoză are un efect impresionant de stopare asupra glucozei din sânge********. Aş putea să o consum la prima masă, dar prefer să combin naringina din sucul de grepfrut cu cafeaua, din moment ce extinde efectele cafeinei.

******** Vezi „Întrerupătorul pentru glucoză" pentru mai multe detalii. (n.aut.)

3. 3. Foloseşte suplimente care cresc sensibilitatea la insulină: AGG (parte din PAGG) şi PAGG (discutate în capitolul următor). Exemplul de consum din acest capitol este destul de moderat, aşa că am luat o doză doar de două ori. Dacă merg până la capăt, voi lua încă o doză de PAGG la trezire. Aceasta reduce cantitatea de insulină pe care pancreasul o eliberează în ciuda valurilor moderate sau severe de glucoză. Gândeşte-te la ea ca la o asigurare.
4. 4. Consumă sucuri de citrice, indiferent dacă e suc de lămâie verde stors în apă, suc de lămâie pe mâncare sau o băutură precum kombucha de citrice pe care am băut-o eu.

PRINCIPIUL NR. 2: SPOREŞTE VITEZA GOLIRII GASTRICE SAU CÂT DE REPEDE IESE MÂNCAREA DIN STOMAC.

Mâncatul în exces este o circumstanţă rară în care vreau ca mâncarea (sau o parte din ea) să treacă prin tractul meu gastrointestinal atât de repede încât părţile sale componente să nu fie absorbite bine.

Realizez acest lucru în principal prin cafeină şi ceai mate, care includ stimulente suplimentare, teobromină (se găseşte în ciocolata amăruie) şi teofilină (se găseşte în ceaiul verde). Consum 100-200 miligrame de cafeină sau 473 de mililitri de ceai mate răcit la mesele cele mai încărcate cu

porcării. Suplimentul meu preferat de legume, Athletic Greens (menţionat în program), nu conţine cafeină, dar va ajuta, de asemenea.

Chiar funcţionează? Să duci bunătăţile de pe papilele gustative până în toaletă fără să depozitezi prea mult pe parcurs?********

******** Este adevărat că sporirea golirii gastrice poate spori indicele glicemic al meselor; de aceea este cu atât mai important să opreşti acea reacţie printr-o doză mică de fructoză. (n.aut.)

Mai mulţi oameni mi-au spus că este o poveste ştiinţifico-fantastică pură.

Avertisment de prea multă informaţie (PMI): Nu sunt de acord, şi pe bună dreptate. Decât să dezbat meta-studii, mai bine mi-am cântărit excrementele. Volume identice de mâncare cu şi fără respectarea regimului. La respectarea regimului = masă mult mai mare a excrementelor (aceeaşi consistenţă, de aici şi importanţa fibrei) = mai puţină absorbţie = mai puţine croissante cu ciocolată care se depun pe abdomenul meu. Simplu, dar eficace? Poate. E bine să nu aduci aşa ceva în discuţie de la prima întâlnire? Cu siguranţă.

Să trecem la unul dintre aspectele mai interesante ale acestei întregi nebunii: GLUT-4.

PRINCIPIUL NR. 3: RECURGE LA SCURTE CONTRACŢII MUSCULARE CÂND CONSUMI ÎN EXCES

Pentru contracţii musculare, opţiunile mele obişnuite sunt genuflexiunile, flotările la perete (extensii pentru tricepşi, sprijinit de un perete) şi întinderea pieptului cu o bandă elastică, din moment ce toate trei sunt mobile şi pot fi făcute fără să provoace traume musculare care dau peste cap antrenamentele. Ultimele două pot fi executate de oricine, chiar şi de cei care au probleme cu mersul.

Dar de ce naiba ai vrea să faci 60-90 de secunde de exerciţii caraghioase cu câteva minute înainte de a mânca şi, în mod ideal, din nou la 90 de minute după cei ai luat masa?

Răspunsul pe scurt: pentru că aduce transportorul de glucoză de tip 4 (GLUT-4) la suprafaţa celulelor musculare, deschizând mai multe porţi prin care să intre caloriile. Cu cât deschidem mai multe porţi musculare înainte ca insulina să declanşeze acelaşi GLUT-4 la suprafaţa celulelor adipoase, cu atât mai mult putem acumula masă musculară în loc de grăsime.

Răspunsul pe larg:



GLUT-4 a fost studiat cel mai intens în ultimii aproximativ 15 ani, când a devenit clar, în jurul anului 1995, că exerciţiile fizice şi insulina par să activeze (transloce) GLUT-4 prin căi de semnalizare diferite, dar suprapuse. Asta mi se părea foarte interesant, din moment ce însemna că ar putea fi posibil să foloseşti exerciţiile fizice pentru a împiedica eliberarea de insulină

indusă de mese – să schimbi preventiv macazul şinelor de tren biologice, astfel încât mâncarea (glucoza) să fie pompată preferenţial în ţesutul muscular.

Dar de câtă contracţie ai nevoie? S-a dovedit, cel puţin în cazul animalelor, că este necesară mult mai puţină decât credeam odată. Într-un studiu japonez fascinant efectuat pe şobolani, antrenamentul intermitent de intensitate înaltă (AII) (sprinturi de 20 de secunde x 14 seturi, cu 10 secunde de odihnă între seturi) a fost comparat cu antrenamentul prelungit de intensitate scăzută (AIS) (şase ore de antrenament extins) de-a lungul a opt zile.

Rezultatul surprinzător? Sublinierea îmi aparţine:

> În concluzie, investigaţia de faţă demonstrează că 8 zile de ***AII care durează doar 280 de secunde*** au ridicat atât conţinutul de GLUT-4, cât şi activitatea maximă de transport al glucozei în musculatura scheletică a şobolanilor la un nivel ***similar cu cel atins după AIS [„Antrenament de intensitate scăzută" de şase ore pe şedinţă]***, care fusese considerat un intrument pentru a spori la maximum conţinutul de GLUT-4.

Comparat cu un grup de control, conţinutul de GLUT-4 din muşchi a fost sporit cu 83% prin 280 de secunde de AII *vs* 91% prin şase ore de AIS.

Acum, desigur, exemplele valabile în cazul animalelor nu sunt întotdeauna un echivalent direct pentru oameni. Dar m-am întrebat: şi dacă 280 de secunde însemnau tot ce era nevoie? Acest gând a generat şi mai multe întrebări.

Trebuie să facem toate cele 280 de secunde deodată sau pot fi decalate?

280 de secunde este cu adevărat numărul magic sau ar putea chiar şi mai puţine secunde să declanşeze acelaşi efect?

Este măcar plauzibil ca 60-90 de secunde de contracţii musculare să aibă un impact semnificativ?

Pentru a încerca să răspund la aceste întrebări, am contactat mai mulţi cercetători de pe trei continente, inclusiv specialişti în GLUT-4 de la Laboratorul de Biologie Musculară al Universităţii Michigan din Ann Arbor.

Răspunsul pe scurt a fost: chiar părea plauzibil.

Cea mai importantă revelaţie din cercetare a venit de la dr. Gregory D. Cartee şi Katsuhiko Funai:

> Efectul insulino-independent al exerciţiilor fizice începe să se inverseze la câteva minute bune după încetarea exerciţiilor, această creştere pierzându-se în cea mai mare parte sau în totalitate în decurs de 1-4 ore. Un efect mult mai persistent este sensibilitatea îmbunătăţită la insulină, care este adesea prezentă la aproximativ 2-4 ore şi până la 1-2 zile după exerciţiile intense.

Am început cu un total de 60-120 de secunde de genuflexiuni şi extensii pentru tricepşi la perete înainte de a mânca felurile principale. Am testat un efect suplimentar, făcând mai târziu alte 60-90 de secunde, la aproximativ o oră şi jumătate după terminarea felurilor principale, când mă aşteptam ca glucoza din sânge să aibă cel mai ridicat nivel, pe baza experimentelor cu glucometrele********.

******** Din nou, vezi „Întrerupătorul pentru glucoză” pentru mai multe astfel de trucuri. (n.aut.)

Este cel mai bine ca exerciţiile să fie efectuate în sala de baie, nu la masă. Dacă nu poţi pleca de la masă, perfecţionează-te în contractarea izometrică (fără să te mişti). Încearcă să pari relaxat, şi nu constipat.

E nevoie de ceva practică.

În China, am fost învăţat un proverb care rimează: *Fàn hòu băi bù zoˇu, néng huó dào jiuˇ shí jiuˇ* [飯後百步走, 能活到九十九]. Dacă faci 100 de paşi după fiecare masă, poţi să trăieşti *până la 99 de ani.*

Este posibil să fi identificat chinezii efectul de translocare a GLUT-4 cu sute, poate chiar mii de ani înainte ca oamenii de ştiinţă să structureze mecanismul? E posibil. Deşi mai degrabă le plăcea pur şi simplu să facă rime.

În orice caz, dacă faci 60-90 de secunde de exerciţii de contractare după fiecare masă (şi cu puţin înainte, în mod ideal), ai putea trăi să îţi vezi pătrăţelele.

Nu uita de genuflexiuni.

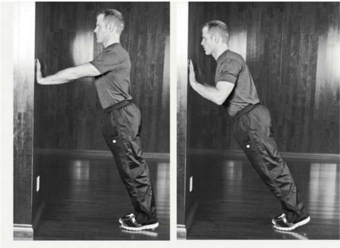
MANEVRE DIN BAIE: GENUFLEXIUNI, FLOTĂRI LA PERETE ŞI EXTENSII ALE PIEPTULUI

Ţintesc către 30-50 de repetări ale fiecărui exerciţiu dintre următoarele:

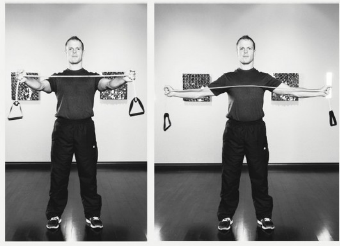
Genuflexiuni



Flotări la perete



Extensii ale pieptului

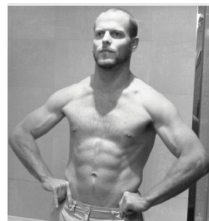


FACTORUL X: CISSUS QUADRANGULARIS

Cissus quadrangularis (CQ) este o plantă medicinală indigenă din India.

Este un nou-venit în categoria suplimentelor alimentare, prescris de obicei pentru refacerea articulaţiilor. În iulie 2009, am experimentat o doză mare de CQ după o operaţie la cot din cauza unei infecţii cu stafilococ. În mod neaşteptat, folosită în combinaţie cu PAGG, părea să aibă efecte sinergice antiobezitate şi anabolice (de creştere musculară). Când am făcut o a doua revizuire a lucrărilor de referinţă cu privire la utilizarea sa în medicina ayurvedică şi repararea fracturilor, mi-a fost clar că avea implicaţii în prevenirea acumulării de grăsime în timpul supraalimentării.

China rurală, unde am continuat experimentarea CQ, oferea mese bogate în orez combinat cu dulciuri, la care se stătea obligatoriu jos, de 3-5 ori pe zi. Era mediul perfect pentru acumularea de grăsime.



În Beijing, la trei săptămâni după ce am mâncat ca porcul.

CQ mi-a conservat pătrăţelele. Am văzut efecte măsurabile şi anabolice de reducere a grăsimii odată ce am ajuns la 2,4 grame (2.400 miligrame) de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese, cu un total de 7,2 grame pe zi. Este aceasta doza magică? Aveam aproximativ 72,7 kilograme de masă corporală slabă, aşa că ar putea exista un declanşator la 45 de miligrame pe jumătate de kilogram de masă corporală slabă sau ar putea fi o doză absolut eficace indiferent de greutatea corporală. Până când nu se fac studii privind efectele secundare pe termen lung ale acestor doze mai ridicate, nu sugerez depăşirea a 7,2 grame pe zi.

Pentru cei care îşi permit, cred că CQ este foarte eficace pentru minimalizarea câştigului nedorit de grăsime în timpul mâncatului în exces. Până când nu se fac mai multe studii pe oameni, nu plănuiesc să o folosesc continuu, dar o voi folosi în timpul ciclurilor de creştere de 8-12 săptămâni, în zilele „libere” sau după entorse.

Kevin Rose, unul dintre tovarăşii mei de călătorie din excursia noastră de trei săptămâni, s-a plâns: „Eu şi Glenn eram din ce în ce mai supraponderali, iar nemernicul ăsta se făcea mai musculos. Ce naiba?!”.

Un prieten, director tehnic, s-a referit la *Cissus quadrangularis* ca fiind „pilula de a doua zi” pentru dietă, când m-a văzut luând-o după ce mâncasem îngheţată cu unt de arahide şi negrese.

CQ funcţionează.

ÎN INTERIORUL MICROBIOMULUI: ECHILIBRAREA BACTERIILOR PENTRU REDUCEREA GRĂSIMII

De ce este obezitatea mult mai des întâlnită astăzi decât era cu doar câteva decenii în urmă?

Cercetătorii încep să găsească indicii bacteriene care ar putea duce la un răspuns. A existat o schimbare profundă a populaţiilor de bacterii din intestinele noastre – acele mici creaturi care trăiesc în tracturile noastre digestive – şi studiile prezintă această schimbare ca fiind corelată cu creşterea grăsimii.

Există, de fapt, în corpul tău, de 10 ori mai multe celule bacteriene decât celule umane: 100 de trilioane ele, faţă de 10 trilioane tu. În mare, aceste bacterii ne ajută îmbunătăţindu-ne sistemul imunitar, furnizând vitamine şi prevenind alte bacterii dăunătoare să ne infecteze. Aceste bacterii reglează, de asemenea, şi felul în care preluăm energia din mâncare.

Până acum, s-a descoperit că două tulpini principale de bacterii influenţează absorbţia de grăsimi, aproape indiferent de dietă: Bacteroidetes şi Firmicutes. Oamenii slabi au mai multe Bacteroidetes şi mai puţine Firmicutes; oamenii obezi au mai multe Firmicutes şi mai puţine Bacteroidetes. Când persoanele obeze slăbesc, numărul de bacterii din intestinele lor trece cu încredere la mai multe Bacteroidetes.

Această descoperire are suficiente implicaţii esenţiale pentru sănătate la nivel naţional, încât National Institutes of Health (NIH – Institutele

Naţionale de Sănătate) au lansat, la sfârşitul lui 2007, Proiectul Microbiomului Uman, pe mai mulţi ani. Este asemănător Proiectului Genomului Uman pentru bacterii şi menit să exploreze felul în care unele dintre cele peste 40.000 de specii de miciprieteni (şi inamici) ne afectează sănătatea şi modul în care am putea să le modificăm astfel încât să ne ajute mai mult.

Aceasta ar putea dura ceva timp, dar nu trebuie să aştepţi ca să acţionezi. Există câteva lucruri pe care le poţi face chiar acum pentru a cultiva o floră intestinală sănătoasă şi care să reducă grăsimea:

1. 1. **Nu mai consuma Splenda********** **.** Un studiu din 2008 de la Universitatea Duke a descoperit că administrarea de Splenda şobolanilor le reducea cantitatea de bacterii utile din intestine. Din nou, zaharurile artificiale se dovedesc la fel de rele, dacă nu chiar mai rele decât cele adevărate.

******** **Un îndulcitor artificial. (n.tr.)**

2. 2. **Optează pentru produse fermentate.** Dr. Weston Price este renumit pentru studiile sale referitoare la 12 diete tradiţionale din comunităţile indigene din toată lumea, unde bolile lipsesc aproape în totalitate. A descoperit că elementul comun era reprezentat de alimentele fermentate, care erau consumate zilnic. Bazele culturale variau, dar includeau brânză, natto japonez********, chefir, kimchi (scris şi „kimchee"), varză murată şi peşte fermentat. Iaurtul simplu neîndulcit şi ceaiul de kombucha fermentat sunt alte două alegeri. Alimentele fermentate conţin un nivel sporit de bacterii sănătoase şi ar trebui să fie privite drept piese obligatorii în puzzle-ul tău dietetic. Eu consum cinci furculiţe de varză murată în fiecare dimineaţă înainte de micul dejun şi adaug, de asemenea, kimchi la aproape toate mesele gătite acasă.

******** Mâncare tradiţională japoneză făcută din boabe de soia fermentate cu *Bacillus subtilis var. natto.* (n.tr.)

3. 3. **Ia în considerare probioticele şi prebioticele.** *Probioticele* sunt bacterii. Am folosit probiotice Sedona Labs iFlora atât în timpul antrenamentului (pentru a facilita mâncatul în exces), cât şi după antibiotice.

Prebioticele sunt substraturi fermentabile care ajută bacteriile să crească şi să prospere. Din această categorie am experimentat cu inulină şi fructo-oligozaharide organice, denumite în mod obişnuit FOS.

Din nenumărate motive, prefer inulina, pe care o obţin prin Athletic Greens, menţionat anterior. Inulina are circa 10% din dulceaţa zahărului, dar, spre deosebire de fructoză, nu este insulinică. Din domeniul alimentelor integrale, usturoiul, prazul şi cicoarea sunt toate bogate în inulină sau FOS.

Deşi cercetarea este preliminară, introducerea pre- şi probioticelor împreună în dietă ar putea avea efecte benefice asupra alergiilor, îmbătrânirii, obezităţii şi unei diversităţi de boli, de la SIDA la diabetul de tipul 2. Am descoperit un beneficiu potenţial deosebit de fascinant, dată fiind axarea noastră pe GLUT-4: atât inulina, cât şi FOS îmbunătăţesc absorbţia de calciu, iar absorbţia de calciu promovează translocarea dependentă de contracţie a GLUT-4!

Dacă efectele antiobezitate nu au fost suficiente, ia în considerare faptul că echilibrul bacterian reprezintă un pas crucial în susţinerea „celui de-al doilea creier" al tău.

Majoritatea am auzit de serotonină, un neurotransmiţător cu acţiune largă care, atunci când este în deficit, e strâns corelat cu depresia. Prozacul şi alţi inhibitori selectivi ai reabsorbţiei de serotonină (SSRI********-uri) acţionează pentru a spori efectele serotoninei. În ciuda etichetei de „neurotransmiţător", care îi face pe majoritatea oamenilor să vizualizeze creierul, doar 5% din serotonină se găseşte la nivelul capului. Procentul rămas de 95% este produs în intestine, denumite uneori „al doilea creier" chiar din acest motiv.

******** *SSRI – abreviere de la selective serotonin reuptake inhibitor. (n.ed.)*

Într-un studiu aleatoriu, dublu-orb, cu control placebo, realizat pe 39 de pacienţi cu sindrom de oboseală cronică, s-a descoperit că tulpina Shirota de *Lactobacillus casei* reduce semnificativ simptomele anxietăţii. S-a demonstrat, de asemenea, că probioticele (bifidobacteriile sunt un exemplu) reprezintă un tratament alternativ eficace pentru depresie datorită puterii lor de a inhiba moleculele inflamatorii numite citokine, de a reduce stresul oxidativ şi de a corecta creşterea în exces a bacteriilor nedorite, care previn absorbţia optimă de nutrienţi în intestine.

Actualizează-ţi bacteriile bune şi adu-ţi microbiomul în formă. Reducerea mai rapidă a grăsimii şi o mai bună sănătate mentală sunt doar două dintre beneficii.

Instrumente şi trucuri

Douăsprezece ore de mâncat excesiv în fotografii (www.fourhourbody.com/binge) Vezi mâncatul în exces din acest capitol, aşa cum l-am documentat în timp real şi aşa cum am publicat fotografiile pe Flickr. Te va ajuta să estimezi cantitatea.

Super Cissus Rx (www.fourhourbody.com/cq) Acesta este brandul de CQ pe care l-am folosit în timpul experimentării.

Athletic Greens (www.athleticgreens.com) Aceasta este poliţa mea de asigurare în ce priveşte paleta completă de legume. Conţine 76 de ingrediente, inclusiv inulină pentru îmbunătăţirea echilibrului bacterian.

Cântar nutriţional portabil Escali Cesto (www.fourhourbody.com/cesto) Acesta este cântarul de jumătate de kilogram pe care îl căram după mine în geantă pentru a măsura greutatea şi compoziţia nutriţională a meselor luate. Escali Cesto afişează caloriile, sodiul, proteinele, grăsimea, carbohidraţii, colesterolul şi fibrele pentru aproape 1.000 de tipuri de alimente. Forţa fie cu voi, semeni care aveţi TOC********.

******** Tulburare obsesiv-compulsivă, în care anumite obsesii persistă şi e imperativ să fie executate anumite acţiuni care au legătură cu aceste obsesii. (n.tr.)

Nutrition Data (Date de nutriţie) (www.nutritiondata.com) Vrei să afli cât de multe calorii are masa ta preferată de răsfăţ sau o reţetă de familie? Foloseşte Instrumentul de Management Nutritiv „Analyze Recipe" („Analizează Reţeta") de pe acest site pentru a calcula valoarea nutriţională a felului respectiv de mâncare. De asemenea, îţi poţi salva reţetele şi le poţi distribui şi altora. Folosesc adesea acest site, inclusiv pentru calculele din prezentul capitol.

Thera-Bands (Benzi Thera) (www.fourhourbody.com/thera) Am început să fac extensii pentru zona pieptului stând în picioare, cu Thera-Bands (în principal gri), care sunt populare printre fizioterapeuţi pentru exerciţiile de reabilitare. Odată ce am ajuns la 75 de repetări pe set fără să obosesc, am trecut la mini-benzile de mai jos.

Mini-bands (Mini-benzi) (www.fourhourbody.com/minibands) Acum le folosesc pe acestea pentru extensiile cu bandă, stând în picioare. Popularizate de Louie Simmons de la sala Westside Barbell, aceste benzi sunt adesea folosite de cei care ridică greutăţi pentru a adăuga rezistenţă la deadlift, banca de forță şi genuflexiuni în câmpul superior de mişcare. Apropo de asta, crezi că vârsta este o scuză? Spune-i lui Louie. La 50 de ani, a ridicat 417 kilograme din poziţia de genuflexiune.

Fără usturoi, pur şi simplu nu mi-ar plăcea să trăiesc.

– Louis Diat, bucătar-şef la Ritz-Carlton, New York

CEI PATRU CĂLĂREŢI AI REDUCERII GRĂSIMII PAGG

VARA ANULUI 2007, NORDUL CALIFORNIEI

Fumul se ridica în aerul verii, în mijlocul sunetelor scoase la masă: râsete, sticle de bere ciocnindu-se şi inconfundabilul sfârâit al fripturii *tri-tip********* pe trei grătare enorme. Totul era bine în Willow Glen, San Jose, unde părinţii mei se aflau în vizită. Eu eram acasă, dar ei se aventuraseră într-o după-amiază frumoasă să exploreze Bulevardul Lincoln din centru, care i-a dus la restaurantul italienesc La Villa.

******** **Friptură din bucăţi triunghiulare de muşchi de vită. (n.tr.)**

Tatăl meu stătea într-un colţ, admirând ce se petrecea pe grătar, când un tip slăbănog, fără adăpost, s-a strecurat lângă el. După un minut sau două de linişte şi holbat la carne şi cleşti, slăbănogul a deschis subiectul:

„Ştii cum am slăbit complet? Mai bine de 45 de kilograme?".

Tatăl meu avea 1,60 m şi aproape 113 kilograme la vremea respectivă. Timp de câteva secunde, s-a lăsat liniştea, apoi tatăl meu – amuzat de felul în care îl abordase şi nu doar un pic curios – s-a înduplecat în cele din urmă şi a întrebat: „Cum?".

„Cu usturoi. Unul după altul. Este cât se poate de simplu."

Omul fără adăpost nu voia nimic şi nu a cerut nimic. Era serios. După ce şi-a spus sfatul, a plecat pur şi simplu.

Oricât de neobişnuită a fost această întâlnire, de fapt, eu mă gândeam de ceva vreme la usturoi. Acesta a fost impulsul anecdotic final de care am avut nevoie pentru a începe să experimentez cu doze mult mai mari. Contribuţia omului fără adăpost la cel mai recent cocteil al meu a făcut ca totul să se aranjeze de la sine.

Feedbackul final de la un cobai, un atlet semiprofesionist cu aproximativ 9% grăsime corporală la 91 de kilograme, a fost reprezentativ: „Am pierdut 3 kilograme în ultima săptămână. Este in-cre-di-bil".

Alicina, o componentă a usturoiului, părea să fie cel de-al patrulea ingredient-lipsă dintr-un amestec de suplimente pe care îl perfecţionam de doi ani: PAGG.

Înainte: ECA

Din 1995 până în 2000 am experimentat cu un cocteil pentru reducerea grăsimii care conţinea clorhidrat de efedrină, cafeină şi aspirină – celebrul şi ştiinţificul amestec „ECA"********. Acesta era amestecul pe care îl foloseam de trei ori pe zi când urmam Dieta Ketogenică Ciclică, pentru a produce striaţii pe abdomen pentru prima oară în viaţă, în mai puţin de opt săptămâni.

******** *Abreviere de la ephedrine hydrochloride, caffeine, and aspirin. (n.ed.)*

Clorhidrat de efedrină: 20 mg
Cafeină: 200 mg
Aspirină: 85 mg

Biochimia era exactă şi zeci de studii susţineau efectele. Dacă C = 1, C = 1 şi A = 1, cele trei combinate au efectul sinergic de 1 + 1 + 1 = 6 – 10********.

******** Efedrina sporeşte nivelurile de AMPc, cafeina încetineşte declinul AMPc, iar aspirina ajută în continuare la susţinerea nivelurilor sporite de AMPc prin inhibarea producţiei de prostaglandină. (n.aut.)

Din păcate, amestecul ECA nu este simplu. Efectele sunt frumoase şi previzibile, dar există un preţ care trebuie plătit: efectele secundare.

Toleranţa la efectele stimulatoare******** se dezvoltă rapid şi încetarea poate provoca dureri de cap puternice. Durerile cauzate de sevraj duc la un efect de domino în ce priveşte utilizarea stimulentelor. Oamenii fie nu încetează niciodată să ia ECA, fie îl înlocuiesc cu droguri la fel de puternice pentru a evita oboseala cronică. Bănuiesc că există o întreagă generaţie de atleţi specializaţi în rezistenţă şi anduranţă care suferă de o oboseală a glandelor suprarenale şi care acum depind de stimulente pentru funcţionarea normală de zi cu zi. Unii pe care îi cunosc optează pentru 6-10 espresso duble în 24 de ore. Folosite în doze mari sau în condiţii de umiditate ridicată/temperatură ridicată, atât efedrina, cât şi efedra au fost asociate cu atacul de cord şi decesul.

******** În cazul medicamentelor eliberate fără reţetă, efedrina este amestecată în general cu guaifenesin (un expectorant), din moment ce poate fi preparată şi în metamfetamină cu echipamente simple de laborator. (n.aut.)

Am suferit atât de multe infecţii ale sinusurilor după administrarea de ECA, încât m-am dus la control la un specialist pregătit la Stanford care, după ce mi-a făcut un RMN cranian, a întrebat fără să stea mult pe gânduri: „Bei multă cafeină sau iei alte stimulente?”. Aproape toate cavităţile mele nazale erau complet blocate de materie uscată, comprimată. Era uimită că mă mai puteam ridica din pat dimineaţa.

Din acel moment, am eliminat stimulentele pentru perioade scurte de timp, dar din ce în ce mai dese, oricât de dureros ar fi fost, până mi-am restabilit funcţia de bază a glandelor suprarenale. Era clar că se impunea o altă abordare pentru reducerea grăsimii, una mai durabilă.

Voiam să găsesc un amestec non-stimulent care să utilizeze căi cu totul diferite.

După: PAGG

Rezultatul a fost PAGG.

Policosanol: 20-25 mg

Acid alfa-lipoic: 100-300 mg (iau 300 de mg la fiecare masă, dar unele persoane se confruntă cu simptome de reflux gastroesofagian la numai 100 de mg)

Flavonoizi******** din ceaiul verde (decafeinizat cu cel puţin 325 de mg de EGCG): 325 de mg

******** Flavonoizii sunt compuşi care se regasesc în toate plantele şi sunt responsabili de culorile vii: galben, oranj şi roşu. Practic, sunt pigmenţi ai plantelor, cunoscuţi şi sub numele de vitamina P. Se regăsesc în cantităţi mari în fructe şi legume; cei mai mulţi funcţionează ca antioxidanţi puternici. Există mai multe tipuri, iar concentraţia lor variază în funcţie de cât de crescute sau cât de procesate sunt alimentele. (n.ed.)

Extract de usturoi: cel puţin 200 de mg (folosesc în mod obişnuit peste 650 de mg)

Consumul zilnic de PAGG este stabilit înainte de mese şi de culcare, ceea ce a dus la un program precum acesta:

Înainte de micul dejun: AGG

Înainte de prânz: AGG

Înainte de cină: AGG

Înainte de culcare: PAG (fără extract de ceai verde)

AGG este pur şi simplu PAGG fără policosanol.

Acest program de dozare se ţine şase zile pe săptămână. Ia-ţi o zi liberă în fiecare săptămână şi o săptămână liberă la fiecare două luni. Această săptămână liberă este esenţială.

Hai să privim mai îndeaproape noile noastre personaje.

POLICOSANOLUL

Policosanolul, un extract din ceară de plante, adesea trestie de zahăr, este cel mai controversat element din amestecul PAGG. Iniţial, am făcut experimente cu policosanolul în doze mici şi mari pentru a spori colesterolul HDL şi a reduce colesterolul LDL. Folosit în combinaţie cu niacina cu eliberare rapidă, o portocală înainte de culcare şi polinicotinat de crom (*nu* picolinat) în timpul proiectului de patru săptămâni numit „De la o manie la alta”, mi-am redus colesterolul total de la 222 la 147, aproape dublându-mi HDL-ul.

A existat un efect secundar plăcut: o neintenţionată, dar semnificativă reducere a grăsimii corporale. Am izolat policosanolul de-a lungul câtorva săptămâni de testare ulterioară. Studiile din cercetare sunt mult mai concludente în privinţa efectelor policosanolului asupra colesterolului; majoritatea nu arată niciun fel de efect. Aceasta s-ar putea datora faptului că policosanolul nu a fost dozat chiar înainte de perioada când are loc cea mai mare producţie de colesterol, adică între miezul nopţii şi ora 4 dimineaţa. Oricum, adăugarea policosanolului (10-25 mg înainte de culcare) la amestecul PAGG (pe atunci AGG) produce, conform experienţei mele şi a cobailor mei, efecte clar superioare pentru reducerea grăsimii *vs* AGG

singur. Acest lucru a fost testat cu trei branduri şi trei doze (10, 23 şi 40 de miligrame pe zi). Am descoperit că 23 de miligrame pe zi sunt optime pentru reducerea grăsimii, existând puţine beneficii suplimentare de la dozele mai mari.

ACIDUL ALFA-LIPOIC (AAL)

Acidul alfa-lipoic (AAL) este un antioxidant puternic şi un saprofag de radicali liberi care s-a dovedit că regenerează vitamina C şi vitamina E; restabileşte nivelurile de glutation intracelular, un antioxidant important care scade odată cu vârsta; şi creşte excreţia de metale grele toxice precum mercurul.

A fost sintetizat şi testat pentru prima oară în anii 1970 pentru tratamentul bolilor cronice de ficat. Intervenţiile intravenoase ameliorau boala la 75 din 79 de subiecţi.

Date fiind efectele sale impresionante, cea mai remarcabilă proprietate a AAL este aparenta sa lipsă de toxicitate la oameni********. Nivelul său fără efecte adverse observabile este de 60 de miligrame pe kilogram de greutate corporală, care ar da 4.091 de miligrame pe zi sigure pentru o persoană de 68 de kilograme. Doza noastră va avea un total de 300-900 de miligrame pe zi.

******** Cu excepţia celor predispuşi la Sindromul Insulinic Autoimun (SIA). (n.aut.)

Deşi acidul lipoic există în mod natural în anumite organe şi legume, inclusiv spanac şi broccoli, cantităţile sunt minuscule. Nu voiam să consum 10 tone de ficat pentru 30 de miligrame de acid lipoic, aşa că am început să folosesc acid alfa-lipoic sintetic în 1995.



Am început să iau AAL pentru impactul său impresionant asupra asimilării glucozei şi producţiei reduse de trigliceride.

Mai întâi de toate, am vrut să cresc absorbţia musculară de calorii (şi suplimente) pe care le consumam, iar AAL s-a dovedit a fi multiplicatorul perfect al forţei. Mai multe calorii absorbite în muşchi însemnau mai puţine calorii depozitate ca grăsime şi dobândirea mai rapidă a unui nivel crescut în ce priveşte rezistenţa.

În parte, AAL realizează acest lucru prin adunarea transportorilor de glucoză GLUT-4 în membrana celulei musculare. Aceasta imită insulina şi sporeşte sensibilitatea la insulină, deopotrivă, iar AAL este, prin urmare, analizat ca un agent „insulino-mimetic” care poate fi folosit pentru a trata diabetul de tip 2 şi sindromul metabolic.

Nu numai că AAL creşte absorbţia glucozei şi a nutrienţilor, dar demonstrează totodată inhibarea trigliceridelor şi – prin extrapolare – depozitarea de grăsime. Iată un extras convingător dintr-un articol din 2009 apărut în *Archives of Biochemistry and Biophysics*********:

******** **Arhivele de Biochimie şi Biofizică. (n.ed.)**

> Ficatul şobolanilor trataţi cu AL [acid lipoic] a prezentat un conţinut ridicat de glicogen, sugerând mai degrabă depozitarea carbohidraţilor din dietă sub formă de glicogen decât transformarea în substrat lipogenic.

Pe scurt, iată de ce acidul alfa-lipoic este extraordinar pentru atingerea scopurilor noastre: AAL te ajută să depozitezi carbohidraţii pe care îi mănânci în muşchi sau în ficat, şi nu în grăsime.

FLAVONOIZII DIN CEAIUL VERDE (EGCG)

Galatul de epigalocatechină (EGCG) reprezintă o catechină şi un flavonoid care se găsesc în ceaiurile verzi.

A fost cercetat pentru o gamă largă de utilizări, inclusiv pentru reducerea riscului de leziune a pielii indusă de razele UV, inhibarea dezvoltării cancerului şi reducerea stresului oxidativ mitocondrial (antiîmbătrânire).

Am testat ceaiul verde şi EGCG, încă o dată, pentru beneficiile puţin relatate care nu apar pe etichetă. Şi anume, două beneficii legate de reconstrucţia corporală:

- • La fel ca AAL, EGCG intensifică refacerea de GLUT-4 la suprafaţa celulelor muşchilor scheletici. La fel de interesant, *inhibă recrutarea GLUT-4 în celulele adipoase*. Cu alte cuvinte, inhibă depozitarea de carbohidraţi în exces sub formă de grăsime corporală şi îi deviază preferenţial către celulele musculare.
- • EGCG pare să intensifice moartea celulară programată (apoptoza********) în celulele adipoase mature. Aceasta înseamnă că aceste nemernice greu de ucis se sinucid. Uşurinţa cu care oamenii recâştigă grăsimea se datorează unei anumite „memorii adipoase” (mărimea celulelor adipoase scade, dar nu şi numărul), ceea ce face din EGCG un candidat fascinant pentru prevenirea ricoşeului îngrozitor pe care îl înregistrează majoritatea celor care ţin o cură de slăbire. Deosebit de interesant şi important.

******** Apoptoza este o formă a morţii celulare programate, proces prin care celulele declanşează propria lor auto-distrugere ca răspuns la un anumit semnal; este o moarte celulară fiziologică, programată genetic, necesară pentru supravieţuirea organismelor pluricelulare, în echilibru constant cu proliferarea celulară. Ea se deosebeşte de alte forme de moarte celulară programată, prin faptul că este caracterizată de prezenţa unui grup de enzyme cu activitate proteolitică, aşa-numitele caspaze, care joacă un rol primordial în procesul de auto-distrugere. Acest proces poate fi provocat din exteriorul celulei (de ex. prin factori imunitari), sau din interior, în urma unei modificări a informaţiei genetice. O desfăşurare defectuoasă a apoptozei are o semnificaţie deosebită în patogeneza multor maladii. O activitate apoptozică excesivă poate cauza pierderi celulare, ca în unele boli neurodegenerative (de ex. boala Parkinson), în timp ce o apoptoză insuficientă poate implica o proliferare celulară necontrolată, mecanism ce stă la baza neoplasmelor (cancere). (n.ed.)

Studiile efectuate pe oameni au demonstrat o pierdere potenţială a grăsimii cu numai o singură doză de 150 de miligrame de EGCG, dar noi avem ca scop 325 de miligrame de trei-patru ori pe zi, din moment ce rezultatele de reducere a grăsimii tind să arate ca o „crosă de hochei” – merg de la o înclinaţie moderată la o ridicare bruscă – între 900 şi 1.100 de miligrame pe zi pentru subiecţii de 68-91 de kilograme cu care am lucrat. Sugerez pastile cu extract de ceai verde decafeinizate ca sursă, dacă nu vrei să te urci pe tavan şi să te simţi rău. Utilizarea frunzelor de ceai şi cufundarea lor în apă, cană după cană, are efecte cam incerte şi te face să consumi prea multă cafeină.

Dacă urmezi un tratament împotriva cancerului, te rog să te consulţi cu medicul înainte să foloseşti EGCG, deoarece poate amplifica efectul unor medicamente (tamoxifenul antagonist al estrogenului, de exemplu), diminuându-l în schimb pe al altora********, precum medicamentul Velcade®, de care se leagă. Dacă urmezi un tratament împotriva mielomului multiplu sau limfomului cu celule de manta, evită, de asemenea, EGCG.

******** Dacă eşti culturist, acest efect asupra tamoxifenului poate fi un lucru bun, dar urmăreşte-ţi HDL-ul, care poate cădea ca o piatră. (n.aut.)

EXTRACT DE USTUROI (POTENŢIAL DE ALICINĂ, S-ALIL CISTEINĂ)

Extractul de usturoi şi părţile sale componente au fost utilizate pentru necesităţi care variază de la gestionarea colesterolului până la stoparea infecţiilor letale cu stafilococul MRSA********.

******** **Stafilococul auriu meticilino-rezistent. (n.tr.)**

În mod bizar, eu şi subiecţii testaţi am avut cele mai bune rezultate de reducere a grăsimii cu extracte proiectate să furnizeze doze relativ mari de alicină. Alicina, dacă este administrată sub o formă stabilă, pare să aibă abilitatea de a opri redepunerea grăsimii. Motivul pentru care rezultatele noastre erau „bizare” are legătură cu partea legată de „forma stabilă”. Cele mai multe cercetări indică faptul că alicina ar trebui să aibă aproape zero biodisponibilitate la mai mult de şase zile după extragerea din căţeii de usturoi, în special după expunerea la acidul din stomac. Rezultatele noastre surprinzătoare ar putea fi datorate unei combinaţii de alte componente organice, mai ales un precursor al alicinei: s-alil cisteina (aliina). S-alil cisteina prezintă o biodisponibilitate orală extraordinară, aproape 100% la mamiferele mari********.

******** Deşi S-alil cisteina (SAC) este o moleculă mai uşor de introdus în sânge şi a fost implicată în minimalizarea daunelor produse de glicare şi de radicalii liberi în cazul diabetului, ar fi prematur să o etichetăm drept singura componentă responsabilă pentru schimbările în compoziţia lipidelor sau pentru pierderea de grăsime. Aceasta din urmă s-ar putea datora foarte bine câtorva compuşi sinergici din usturoi care activează fazele I şi II de detoxifiere enzimatică. (n.aut.)

Până când cercetările ulterioare nu vor emite alte concluzii, îţi sugerez să foloseşti un extract de usturoi vechi cu potenţial bogat de alicină, care include toate părţile componente, inclusiv S-alil cisteina. Dacă acesta nu este disponibil, un extract de usturoi tânăr pare să funcţioneze în doze ceva mai mari.

Am încercat să îl consum proaspăt, ronţăind căţei de usturoi, şi nu este blând cu tractul digestiv. Dacă eşti adeptul alimentelor integrale, foloseşte-l la gătit pentru a preveni autodistrugerea stomacului.

Datorită preciziei şi comodităţii, folosesc suplimente pentru a-mi atinge ţinta dozării principale şi pun mai mult usturoi în mâncare pentru asigurarea unei savori delicioase (dar nu necesare) pe lângă cea standard.

Avertismente

Asigură-ţi consumul adecvat din complexul de vitamine B în timp ce foloseşti PAGG şi consultă-ţi medicul înainte de a-l folosi, dacă suferi de o afecţiune (de exemplu, hipertensiune, hipoglicemie, diabet) sau iei orice fel de medicamente. În special medicamente anticoagulante (de exemplu, warfarină, aspirină etc.), medicamente pentru tiroidă sau împotriva anxietăţii, precum clozapina.

Dacă eşti însărcinată sau alăptezi, nu folosi PAGG. Compuşii anticoagulanţi nu fac bine bebeluşilor.

Instrumente şi trucuri

Am folosit următoarele produse necesare testării mele, dar voi actualiza linkurile pe baza disponibilităţii şi a feedbackului cititorilor. Nu am niciun interes financiar referitor la niciunul dintre ele:

Allicin 6000 Garlic – 650 mg, 100 de pilule (www.fourhourbody.com/garlic)

Mega Green Tea Extract – peste 325 mg EGCG, 100 de capsule (www.fourhourbody.com/greentea)

Vitamin Shoppe – Acid alfa-lipoic, 100 mg, 60 de capsule (www.fourhourbody.com/ala)

Nature’s Life – Policosanol, 60 de tablete (www.fourhourbody.com/policosanol)

PENTRU AVANSAŢI

Nu-mi spune că e imposibil, spune-mi că n-o poţi face tu. Spune-mi că nu s-a făcut niciodată… singurele lucruri pe care chiar le cunoaştem sunt ecuaţiile lui Maxwell, cele trei legi ale lui Newton, cele două postulate ale relativităţii şi tabelul periodic al elementelor. Numai despre ele ştim că sunt adevărate. Toate celelalte sunt legile omului.

– Dean Kamen, inventator al Segway[********], distins cu Medalia Naţională pentru Tehnologie şi laureat al Premiului Lemelson-MIT

******** Segway PT este prescurtarea de la expresia engleză *Segway Personal Transporter*, care este numele unei biciclete speciale electrice cu auto-echilibru, inventată de acest inginer american Dean Kamen. (n.ed.)

ERA GLACIARĂ
Stăpâneşte temperatura pentru a manipula greutatea

„Michael Phelps mănâncă 12.000 de calorii pe zi...”

Asta a fost tot ce a auzit Ray Cronise din partea cealaltă a camerei. Şi-a ridicat privirea din foaia de calcul şi s-a întins după telecomandă pentru a apăsa butonul de pauză.

Douăsprezece mii de calorii.

Ray Cronise fusese specialist în ştiinţa materialelor la NASA timp de aproape 15 ani, iar specializările sale includeau biofizica şi chimia analitică. Participase la misiuni şi văzuse – la naiba, ajutase la *efectuarea* unor – cercetări pe care publicul nu le va vedea decât peste câteva decenii.

Dar faptul că şi-a petrecut jumătate din viaţă în faţa unui computer a avut un impact negativ asupra lui. Cele 1-2 kilograme care se strecuraseră în fiecare an se adunaseră şi îl făcuseră să cântărească 104 kilograme, la 1,75 m.

O variantă îmbunătăţită a lui Ray Cronise, de 95 de kilograme, stătea acum cu o foaie de calcul în faţă şi cu ochii îndreptaţi spre televizorul pus pe pauză. Tot trebuia să mai slăbească peste 14 kilograme. Avea să dureze cel puţin 18-24 de săptămâni în ritmul său actual.

Foaia de calcul era menită să îndrepte acest lucru, prin compararea tuturor activităţilor pe care le putea identifica, fiecare corelată cu consumul caloric pe oră pentru greutatea sa. Se săturase să fie supraponderal şi spera că cifrele aveau să-i ofere o soluţie mai rapidă. În schimb, i-au zugrăvit o imagine fără succes: chiar dacă alerga la un maraton de 42,16 kilometri, avea să ardă doar vreo 2.600 de calorii sau aproximativ ¾ dintr-o jumătate de kilogram de grăsime.

Cum putea Phelps să mănânce 9.000 de calorii în plus pe zi? Ray şi-a trecut degetul peste coloane, a făcut câteva notiţe şi s-a întors la calculator. Nimic nu avea sens.

„Pentru ca Phelps să ardă acele tipuri de calorii dincolo de rata metabolismului său bazal [RMB]”, îşi aminteşte Ray, „având în vedere că am calculele în faţa mea şi asta înseamnă aproximativ 860 de calorii pe oră la cursurile de înot de performanţă, ar trebui să înoate zilnic mai bine de 10 ore în stilul fluture. Nici măcar el nu poate face asta”.

Deci ce se întâmpla? Îi dezinforma Phelps pe jurnalişti în timpul misiunii sale olimpice? Sabota concurenţii destul de naivi încât să îl imite pe baza interviurilor?

Fizica nu se aplica.

Apoi, tot stând cu ochii în foaia de calcul, într-o clipă, după 15 ani de frustrări, totul a devenit limpede:

„Era sarcina termală a apei. Apa are o conductibilitate termică de 24 de ori mai mare decât aerul. Phelps petrece trei-patru ore pe zi în apă.”



Primele 12 săptămâni *fără* expunere la frig *vs* următoarele şase săptămâni *cu* expunere la frig.

Efectul era acelaşi pe care îl avea turnarea cafelei fierbinţi într-o cană de metal în locul uneia din ceramică; prima pierde calorii (căldură) mult mai repede. Ray a făcut calculele cu această nouă variabilă şi, uimitor, părea să aibă sens.

În cele şase săptămâni care au urmat, din weekendul care începea pe 27 octombrie până pe 5 decembrie, avea să piardă 12,97 kilograme de grăsime şi să nu le mai redepună niciodată.

Jocul se schimbase.

De la NASA la Everest: rectificarea ecuaţiei metabolismului

Părea prea frumos ca să fie adevărat. Deci, aşa cum ar face orice om de ştiinţă capabil, Ray a încercat să îşi contrazică ipoteza.

Ceea ce l-a uimit cel mai mult în studiile şi cercetările ştiinţifice pe care le-a revăzut nu au fost dovezile care îi contraziceau concluziile, ci mai degrabă omisiunea aproape completă a căldurii ca factor ce contribuie la reducerea grăsimii.

Ecuaţia comună în lucrările de referinţă era simplă: pierdere sau câştig în greutate = calorii asimilate – calorii eliminate. ΔWt = kcal asimilate – kcal eliminate.

Nu asta era problema.

Problema era că fiecare tabel pentru caloriile pierdute (consumul caloric) se fixa imediat pe nivelul de activitate. Termodinamica – *termo*dinamica – fusese cumva privată de căldură. În lumea lui Ray, lumea navelor spaţiale şi a reintrării în atmosferă, căldura era la putere. Legile termodinamicii erau reproduse de oameni care nu le înţelegeau. Să luăm prima lege ca exemplu. În termeni simpli:

> Energia nu poate fi nici creată, nici distrusă. Ea doar îşi schimbă forma.

Cei care reproduceau eronat acest lucru limitau modurile în care caloriile ingerate îşi puteau schimba forma. Tratau exerciţiile fizice şi depozitarea caloriilor ca fiind singurele două opţiuni. De fapt, corpul uman este un sistem termodinamic *deschis* şi are multe alte opţiuni. Corpul lui Ray, în

greutate de 95 de kilograme, putea schimba energie cu mediul său sub forma activităţii (prin exerciţii fizice), a căldurii sau a materiei (excreţie).

Alergând la un maraton, ai putea arde 2.600 de calorii, dar antrenându-te într-o piscină la 28 °C timp de patru ore, ai putea arde până la 4.000 de calorii în plus, dacă ai lua în considerare sarcina termală.

Cum altfel ar putea oameni ca Scott Parazynski, un prieten al lui Ray, să mănânce conserve Spam********, una după după alta, şi alte alimente bogate în grăsimi? Scott era medic şi fost astronaut, care încercase să atingă vârful Everest de două ori, slăbind circa 11 kilograme la fiecare tentativă. A avut succes la a doua sa ascensiune. Echipa lui a mâncat untură şi batoane de unt pentru a preveni pierderea excesivă în greutate. Activitatea urcuşului în sine nu putea să fie responsabilă pentru consumul caloric, un deficit de 5.000 de calorii. Era frig. Foarte frig.

******** Spam (sau SPAM) este un brand de carne gătită la conservă, apărut în 1937; a câştigat popularitate în lumea întreagă după consumul din timpul celui de al Doilea Război Mondial. Mulţi îi pun la îndoială calitatea, în mare parte din pricina conţinutului mare de grăsime, sodiu şi conservanţi. Pe la începutul anilor 1970, numele *Spam* a devenit un nume generic pentru orice produs care conţinea carne de porc conservată. Odată cu expansiunea tehnologiei în comunicaţii, a devenit subiectul legendelor urbane despre carnea misterioasă şi al altor apariţii în cultura pop. Cea mai notabilă dintre ele a fost episodul *Spam Song* al celor de la Monty Python, care a determinat folosirea acestui nume pentru mesajele electronice nesolicitate, ajungându-se astfel la e-mailurile spam. (n.ed.).

Aşa că Ray a început să se trateze de parcă ar fi fost un radiator uman.

A încercat totul: a băut patru litri de apă rece ca gheaţa de la trezire şi până la ora 11; a dormit fără plapumă; a făcut în mijlocul iernii plimbări de 20-30 de minute „în care a tremurat”, având în partea superioară a corpului doar un tricou, apărători pentru urechi şi mănuşi.

Mai târziu, a descoperit opţiuni mai puţin dureroase, dar rezultatele erau de necontestat. A pierdut aproape 3 kilograme în prima săptămână.

Şi asta nu-i tot – detaliile sunt cele care contează

Nu era prima dată când Ray încerca să slăbească.

În 2006, a pierdut o respectabilă greutate de 9 kilograme urmând planul de exerciţii fizice şi dietă Body-for-Life (BFL)********, creat de Bill Phillips. BFL a funcţionat aşa cum fusese promovat şi Ray a pierdut 8,07 kilograme de grăsime în decursul a 12 săptămâni, cu o medie săptămânală de reducere a grăsimii de **0,67 kilograme**. Asta înseamna, conform tuturor standardelor convenţionale, un succes uriaş. Din păcate, conform unui tipar familiar pentru milioane de oameni, le-a depus înapoi pe toate, cu vârf şi îndesat.

******** **Corp-pentru-viaţă. (n.ed.)**

În al doilea experiment însă, repetând BFL cu expunere intermitentă la frig, Ray a pierdut 12,97 kilograme în decurs de şase săptămâni, cu o medie săptămânală de reducerea a grăsimii de **2,16 kilograme**. Numai adăugarea expunerii la frig a sporit reducerea grăsimii pe săptămână de mai bine de

trei ori. Aceasta a însemnat până la 61% *mai multă* reducere în total a grăsimii în *jumătate* din timp.

Rezultatele obţinute de Ray mi s-au părut incredibile şi plauzibile deopotrivă. Dar ceva părea să lipsească.

În primul rând, câştigase, de asemenea, mai multă masă musculară odată cu expunerea la frig. Pierderea unei cantităţi mai mari de căldură nu putea fi responsabilă pentru asta. Deşi câştigul masei musculare putea fi pus pe seama uşoarelor inexactităţi ale şublerelor folosite acasă (un kilogram în plus sau în minus), bănuiam că existau mai multe aspecte ale poveştii.

În al doilea rând, uitându-mă la rezultate, calculele nu reieşeau atât de bine pe cât speram.

S-a arătat că poţi arde de aproape patru ori mai multă grăsime decât în mod obişnuit prin două ore de expunere la frig******** (176,5 miligrame pe minut în loc de 46,9 miligrame pe minut). Asta e grozav, dar modificările procentelor pot fi înşelătoare. Dacă există nouă calorii într-un gram de grăsime şi presupunem că efectul durează cât timp te afli în apă, atunci această expunere ar arde 139 de calorii în plus******** sau 15,5 *grame de grăsime*. 15,5 grame?! Asta înseamnă cam 11 agrafe de birou... pentru două ore de tortură. Odată cu expunerea la frig, Ray pierdea mai mult de 1,35 kilograme de grăsime în plus pe săptămână. Pentru a realiza asta doar prin scufundare în apă, uitându-mă la aceleaşi studii, ar fi trebuit să petreacă 174,2 ore pe săptămână în apă, la o temperatură de 10 °C. Pare puţin probabil ca Ray să fi stat mai mult de 24 de ore pe zi în apă. De fapt, nu a petrecut nici două ore pe zi înotând sau bând apă la 10 °C.

******** S-a observat că bărbaţii puternic expuşi la frig timp de două ore (într-un costum de răcire perfuzat cu apă de 10 °C) cresc producţia de căldură de 2,6 ori şi rata de oxidare a glucozei din plasmă cu 138%, a glicogenului muscular cu 109% şi a lipidelor cu 376%. Creşterea temperaturii corpului ca răspuns la expunerea la frig se face în mare parte prin arderea lipidelor (50%), apoi a glicogenului din muşchi (30%) şi a glucozei şi proteinelor din sânge (10% fiecare). (n.aut.)

******** (176,5 – 46,9)/1.000 g/min * 120 min * 9 cal/g. (n.aut.)

	CPV		CPV + FRIG	
	10.07.2006	2.10.2006	27.10.2008	8.12.2008
MĂSURĂTOARE	**ÎNCEPUT**	**SĂPTĂMÂNA 12**	**ÎNCEPUT**	**SĂPTĂMÂNA 6**
Mâna dreaptă	36,83	35,56	36,19	34,92
Mâna stângă	36,19	35,56	36,19	35,56
5 cm deasupra ombilicului	99,06	86,36	99,06	84,45
Ombilic	101,6	91,44	102,87	91,44
5 cm sub ombilic	104,14	94,74	104,14	93,98
Şolduri (cea mai mare circumferinţă)	107,31	101,6	107,31	100,33
Coapsa dreaptă	64,13	55,88	64,13	55,24
Coapsa stângă	62,86	56,64	62,86	55,24

Numărul total de centimetri	612,14	557,53	612,77	551,18
CENTIMETRI (PIERDUŢI)	NA	54,61	NA	61,59
Pliul pielii (mm)	20	13	20	7-8
Grăsime corporală (Accu-Measure)	**24,70%**	**17,80%**	**24,70%**	**12,65%**
Grăsime corporală totală (kg)	23,36	15,28	23,40	10,47
Masă slabă totală	71,16	70,57	71,39	72,21
Greutate	94,52	85,86	94,80	82,68
Pierdere totală în greutate	NA	**8,66**	NA	**12,11**
Pierdere totală de grăsime	NA	**8,07**	NA	**12,97**
Câştig total de masă slabă	NA	**-0,58**	NA	**0,86**

Foaia de calcul a lui Ray Cronise privind reducerea grăsimii. 12 săptămâni fără frig *vs* 6 săptămâni în frig.

Altceva trebuia să se întâmple. Ar fi putut fi celelalte sarcini termice pe care le-a experimentat: plimbările în frig, dormitul fără plapumă etc.

Cercetând mai amănunţit, acum cred că acel „altceva” implică doi jucători despre care vei auzi mult mai multe în următorii ani: adiponectina şi BAT********.

******** **BAT – abreviere de la *brown adipose tissue*. (n.ed.)**

Adiponectina este un hormon mic şi interesant, secretat de celulele adipoase, care poate spori atât oxidarea („arderea”) acizilor graşi în mitocondrii, cât şi asimilarea glucozei de către ţesutul muscular. Cred că adiponectina este în mare parte responsabilă pentru creşterea musculară pe care a acumulat-o Ray********. În ciuda speculaţiilor, cercetarea este în etapele sale incipiente, aşa că voi păstra adiponectina ca desert intelectual pentru tocilari. Incursiunile mele în ceea ce priveşte potenţialul său pot fi găsite în resursele online.

******** Tremuratul contribuie, de asemenea, la o activitate sporită a GLUT-4 în muşchi, exact ca genuflexiunile. (n.aut.)

BAT şi experimentele mele conexe de tortură, pe de altă parte, merită privite îndeaproape.

Dacă aceste noţiuni devin prea stufoase şi vrei versiunea schematică, sari la „Era Glaciară revizuită – patru locuri de unde să începi” de la pagina 152. Nu mă voi simţi jignit.



Grăsimea care arde grăsime

Nu toate tipurile de grăsimi sunt la fel. Există cel puţin două tipuri distincte: ţesutul adipos alb (WAT)******** şi ţesutul adipos brun (BAT).

******** **Abreviere de la *white adipose tissue*. (n.ed.)**

WAT este cel la care ne gândim de obicei când vine vorba de grăsime, precum coloritul unei fripturi. O celulă WAT – o celulă adipoasă – este compusă dintr-o singură picătură mare de grăsime cu un singur nucleu.

În schimb, BAT este denumit uneori „grăsimea care arde grăsime” şi pare a fi derivat din aceleaşi celule stem ca ţesutul muscular. O celulă BAT este compusă din picături multiple care sunt brune la culoare datorită volumului mult mai mare de mitocondrii care conţin fier. În mod normal, asociate cu ţesutul muscular, mitocondriile sunt recunoscute pentru producerea de ATP (adenozin trifosfat) şi oxidarea grăsimii în ţesutul muscular. BAT ajută la disiparea caloriilor în exces sub formă de căldură. Aceste calorii în exces ar fi altfel depozitate în ţesutul adipos alb menţionat anterior şi s-ar concretiza în burta de bere sau în şunculiţe********.

******** Această „irosire” de energie este posibilă datorită unei proteine desperecheate numite UCP1, cunoscută, pe bună dreptate, drept termogenină. (n.aut.)

Pe scurt: frigul stimulează BAT să ardă grăsimea şi glucoza sub formă de căldură. Frigul, la fel ca medicamentele numite agonişti beta-adrenergici********, poate face şi el ca BAT să apară în interiorul WAT la şoareci şi şobolani. Cu alte cuvinte, frigul te-ar putea ajuta să sporeşti cantitatea de grăsime „care arde grăsime”. Aceasta are implicaţii uriaşe.

******** Efedrina şi clenbuterolul, niciuna recomandată de mine, sunt două exemple de agonişti-b. Conform unor surse de încredere intervievate pentru această carte, câteva vedete de fitness pe care le vezi prin reclame au ajuns să se transforme incredibil prin abuz de clenbuterol, nu prin sportul despre care susţin că e responsabil. „Clen” dă rezultate, dar nu te baza pe faptul că sistemul tău endocrin va funcţiona corect după megadoze. (n.aut.)

EXPERIENŢA MEA

În 1995, am început să fac experimente pe mine însumi folosind puternicul „amestec ECA” discutat în capitolul trecut.

Era un cocteil termogenic eficace. Atât de eficace, încât m-am simţit extenuat din cauza căldurii de trei ori şi ar fi trebuit să fiu spitalizat în două dintre aceste dăţi. Nu contează cât de musculos eşti, dacă eşti mort.

În 1999, la patru ani de la experiment şi fiind mult mai înţelept, eliminasem factorii care contribuiau la condiţiile de insolaţie (în cazul meu, toate exerciţiile fizice sau expunerea la soare şi o umiditate de peste 70%) şi am început să combin ECA cu expunerea cronometrată la frig.

Rezultatul: în decurs de patru săptămâni, pierdusem ceea ce dura de obicei opt săptămâni doar cu ECA, şi reuşisem fără să existe efecte secundare. Am folosit două protocoale diferite, ambele dând rezultate:

PROTOCOLUL A

1. Am consumat amestecul ECA, pe stomacul gol, cu 45 de minute înainte să mă scufund în cada cu apă rece. Deşi metabolismul cafeinei (eliminarea cafeinei) variază de la persoană la persoană, am presupus că, în intervalul cuprins între 60 şi 90 de minute după consumul oral, concentraţia din sânge va atinge nivelul maxim, lucru care se baza pe media *farmacocineticii* cafeinei la subiecţii albi de sex masculin. Farmacocinetica, de obicei sub formă de grafic, prezintă concentraţiile relative din sânge ale unui anumit medicament după administrare. Guma

cafeinizată, în comparaţie cu pastilele, ajunge la un nivel maxim după 15 minute. Mecanismele de administrare contează.

2. Am pus două pungi de 4,5 kilograme cu gheaţă într-o cadă cu apă rece şi m-am scufundat timp de 20 de minute. Acele 20 de minute au avut următoarele etape:

00:00-10:00 minute: până la jumătatea taliei, picioarele scufundate, bustul şi mâinile deasupra apei.

10:00-15:00 minute: scufundat până la gât cu mâinile în afara apei (e mai uşor de realizat într-o cadă obişnuită, dacă stai turceşte şi apoi te laşi pe spate).

15:00-20:00: scufundat până la gât, mâinile sub apă.

Sună dureros? Chiar este.

Al doilea protocol, executat fără ECA şi testat separat, a activat BAT şi a fost de departe mai uşor.

PROTOCOLUL B

1. 1. Am ţinut o pungă cu gheaţă pe ceafă şi în zona trapezului superior timp de 30 de minute, în general seara, când sensibilitatea mea la insulină este mai scăzută decât dimineaţa********.

******** Acest declin care apare seara este în mare parte valabil doar pentru persoanele care nu sunt obeze; indivizii obezi tind să aibă tot timpul o sensibilitate uniform scăzută la insulină. (n.aut.)

Asta-i tot.

Am recurs la protocolul A de trei ori pe săptămână (lunea, miercurea şi vinerea) şi la protocolul B de cinci ori pe săptămână (de luni până vineri). Primul mi-a provocat tremurături asemănătoare crizelor de grand mal********, iar ultimul nu mi-a provocat niciun fel de tremurături.

******** Convulsie epileptică tonico-clonică, care afectează în totalitate cortexul cerebral. (n.tr.)

Cu toate acestea, uitându-mă la rezultatele privind grăsimea corporală, Protocolul B părea să aibă aproximativ 60% din eficacitatea băilor-tortură din Protocolul A.

Nu e un câştig rău, având în vedere că nu e implicată nicio convulsie.

În 1999, în mod amuzant, majoritatea cercetătorilor credeau cu tărie că BAT, deşi abundent la sugari, era inexistent sau neglijabil la adulţi. În acel moment, mă aflam în perioada băilor mele à la Guantanamo Bay******** şi aceste concluzii nu erau în concordanţă cu experienţa mea. Abia mulţi ani mai târziu, instrumente mai bune, mai ales tomografia cu emisie de pozitroni (PET********), au devenit mai larg răspândite şi au fost folosite pentru a demonstra că BAT este cu siguranţă prezent la adulţi, în special în zona gâtului şi în partea superioară a pieptului.

******** Poreclă dată datorită unui subiect de testare din 2009. (n.aut.)

******** *Abreviere de la positron-emission topography. (n.ed.)*

Aceasta explică de ce au funcţionat pungile cu gheaţă de pe gât şi de pe trapezul superior.

În numărul din mai 2009 al *Obesity Review*********, a fost publicată o lucrare numită „Am intrat în epoca renascentistă a BAT?”. Aş spune că răspunsul este da. Rezumatul concluzionează: „Aceste descoperiri recente ar trebui să restructureze efortul nostru de a aspira la dezvoltarea moleculară a adipogenezei brune în tratarea obezităţii”.

******** **Revistă despre obezitate (n.tr.)**

Să începem cu frigul. Nu este la modă, dar funcţionează bine.

Era Glaciară revizuită – patru locuri de unde să începi

Dacă adunăm datele de cercetare de la cei care s-au ţinut sub observaţie singuri, precum Ray, şi de la cei peste 50 de subiecţi de test informali ai săi, există patru opţiuni simple cu care poţi experimenta reducerea grăsimii:

1. 1. Ţine o pungă cu gheaţă pe ceafă sau pe zona trapezului superior timp de 20-30 de minute, preferabil seara, când sensibilitatea la insulină este cea mai scăzută. Eu pun un prosop pe canapea în timp ce scriu sau urmăresc un film şi mă las pe spate peste punga cu gheaţă.
2. 2. Consumă, aşa cum a făcut Ray, cel puţin 500 de mililitri de apă rece ca gheaţa pe stomacul gol imediat după trezire. În cel puţin două studii, s-a arătat că acest consum de apă sporeşte rata metabolismului bazal cu 24-30%, atingând niveluri maxime la 40-60 de minute după ce a fost consumată, deşi un studiu a demonstrat un efect mai scăzut de 4,5%. Mănâncă micul dejun 20-30 de minute mai târziu, conform dietei sărace în carbohidraţi detaliate în capitolele anterioare.
3. 3. Fă duşuri reci de 5-10 minute înainte de micul dejun şi/sau înainte de culcare. Spală-te cu apă fierbinte timp de 1-2 minute pe tot corpul, apoi ieşi de sub jetul de apă, dă-ţi cu şampon în păr şi săpuneşte-ţi faţa. Porneşte robinetul de apă rece şi clăteşte-ţi doar capul şi faţa. Apoi întoarce-te şi stai cu spatele sub jetul de apă, lăsând apa să curgă pe partea inferioară a cefei şi pe partea superioară a spatelui. Menţine această poziţie timp de 1-3 minute, cât te acomodezi, şi dă-te cu săpun în toate zonele necesare. Apoi întoarce-te şi clăteşte-te normal. Aşteaptă-te ca acest lucru să te trezească precum o sirenă de ceaţă.
4. 4. Dacă eşti nerăbdător şi poţi tolera mai mult, fă băi de 20 de minute care induc tremuratul. Vezi protocolul A prezentat anterior în acest capitol, dar omite ECA-ul. Pentru un efect termogenic suplimentar, consumă cu 30 de minute înainte 200-450 de

miligrame de ardei iute de Cayenne (eu folosesc cam 40.000 BTU sau în jur de atât) cu 10-20 de grame de proteine (un piept de pui sau un shake de proteine e suficient). Nu sugerez să consumi ardei iute Cayenne sau capsaicină pe stomacul gol. Crede-mă, e o idee proastă.

ŞASE MOTIVE PENTRU CARE SĂ FACI UN DUŞ RECE

1. 1. În cazul oamenilor, expunerea la frig pe termen scurt (30 de minute) duce la eliberarea acizior graşi care oferă combustibilul necesar producerii de căldură prin tremurat. Acelaşi tremurat ar putea fi suficient pentru a recruta GLUT-4 la suprafaţa celulelor musculare, contribuind la creşterea sporită de masă musculară slabă.
2. 2. Chiar şi pe durate mai scurte, expunerea la frig cu tremurături ar putea spori nivelul de adiponectină şi asimilarea glucozei de către ţesutul muscular. Acest efect ar putea persista mult după ce se încheie expunerea la frig.
3. 3. În absenţa tremuratului, este totuşi posibil să valorifici „grăsimea care arde grăsimea” prin stimularea termogenezei BAT. Curios, chiar şi în absenţa tremuratului, în ţesutul muscular slab există creşteri mici, dar necontabilizate, dacă compari exerciţiile sub apă (superior) cu cele de pe teren.
4. 4. Apa rece îmbunătăţeşte imunitatea. Expunerea acută la frig are efecte imunostimulatoare, iar preîncălzirea prin exerciţii fizice sau un duş cald poate îmbunătăţi reacţia. Sporirea nivelului de norepinefrină circulatorie ar putea fi responsabilă pentru aceasta.
5. 5. Nu este relevant în reducerea grăsimii, dar iată un alt motiv pentru care să foloseşti expunerea la frig: duşurile reci sunt un tratament eficace pentru depresie. Un studiu a folosit metoda duşurilor la 20 °C timp de două-trei minute, precedate de o perioadă de acomodare treptată de cinci minute pentru a face procesul mai puţin şocant.
6. 6. Rezultatele sunt vizibile, desigur:



Înainte / După

Instrumente şi trucuri

Învelitoare cu gel ColPaC (www.fourhourbody.com/colpac) Aceste învelitori pliabile, folosite în clinicile de fizioterapie, pot fi răcite rapid şi aplicate pe orice parte a corpului, inclusiv pe ceafă, pentru activarea BAT.

„Cum să faci o pungă adevărată cu gheaţă cu 30 de cenţi" (www.fourhourbody.com/diy-ice) Dacă preferi abordarea economică, acest articol îţi va arăta cum să îţi faci rapid şi uşor propriile pungi cu gheaţă refolosibile, la o fracţiune din costul pungilor cumpărate din magazin.

„Prelegeri TED******, Lewis Pugh înoată la Polul Nord" (www.fourhourbody.com/pugh)** Lewis Pugh este cunoscut drept ursul polar uman. De ce? A înotat în apele îngheţate de la Polul Nord în slip şi înoată în mod regulat în apă rece ca gheaţa. Urmăreşte acest discurs TED pentru filmări uimitoare şi comentarii sincere despre înotul super-rece.

******** TED – abreviere pentru *Technology, Entertainment, Design*; TED este marcă a conferinţelor în care unii dintre cei mai importanţi gânditori şi activişti ai lumii sunt invitaţi să împărtăşească informaţii din domeniile de care sunt pasionaţi. (n.ed.)

Experimentele lui Ray Cronise privind frigul (www.raycronise.com) Cercetează experimentele lui Ray legate de expunerea la frig pentru a găsi opţiuni suplimentare de accelerare a reducerii grăsimii. Dacă poate face să nu ia foc navetele spaţiale ale NASA, te poate ajuta şi pe tine să pierzi căldură.

ACT DE DECLINARE A RESPONSABILITĂŢII:

Acest capitol abordează folosirea dispozitivelor medicale. Discută cu medicul tău înainte să îţi introduci astfel de dispozitive în corp.

Totul este un miracol. Este un miracol că nimeni nu se dizolvă în cada sa ca un cub de zahăr.

– Pablo Picasso

ÎNTRERUPĂTORUL PENTRU GLUCOZĂ
Frumosul număr 100

7:00 ORA PACIFICULUI, CONTROLUL DE SECURITATE, DELTA AIRLINES

Aveam mâinile transpirate.

Repetarea în gând a unor scurte explicaţii devenea obositoare, iar coada din faţa mea nu se scurta deloc. Începusem să mă bâţâi nerăbdător de pe un picior pe altul, ca un boxer care aşteaptă sunetul gongului sau ca un copil de trei ani care e pe punctul de a face pe el.

Era de înţeles că acest comportament era de natură să agite cuplul mai în vârstă, din Vestul Mijlociu, care se afla în dreapta mea. M-am gândit să le spun: „Ziceţi mersi că nu am apelat la planul A”, dar aveam sentimentul că doar ar fi agravat lucrurile.

Planul A, să fie clar, era incredibil de stupid.

Planul A era să port o vestă cu greutăţi care cântăreau 23 de kilograme la controlul de securitate şi în avionul care se îndrepta spre America Centrală.

Cu două zile mai devreme, îi explicasem logica unui prieten:

„Nu ştiu dacă sălile de sport sunt prevăzute cu ce vom avea nevoie, aşa că măcar să am vesta”.

„Ăăă... bine.”

„Dar e prea grea ca să o ţin ca bagaj, aşa că o să mi-o pun pe mine. Singurul dezavantaj e că s-ar putea să fie imposibil să o aşez în compartimentul de deasupra, aşa că aş fi nevoit să port chestia aia nenorocită pe toată durata zborului. Cărămizile de un kilogram sunt făcute din plastic dens negru, totuşi, aşa că nu ar trebui să fie o problemă controlul de securitate.”

„Cărămizi? Ha ha ha... da, o idee grozavă. Ei bine, sună-mă când o să ai un bocanc de la securitate pe cap şi o puşcă îndreptată spre ochi. Prietene, e o idee GROAZNICĂ.”

„Crezi?”

„Vestă de sinucigaş? Da, probabil.”

Aşa că vesta a rămas acasă.

Dar ăsta era doar un bagaj de mână. Din fericire, detectoarele de metal nu s-au prins de planul B, care nu era *pe* mine, ci în mine. Aceasta a presupus o doză de tact. M-am dus la un restaurant de lângă poarta mea de îmbarcare ca să verific lucrurile. Ceva era în neregulă.

Aşezându-mă în cel mai întunecat colţ pe care l-am putut găsi, mi-am ridicat tricoul şi am inspectat daunele. Senzorul nu funcţiona.

„Fir-ar să fie”, am bombănit în timp ce mă crispam de durere şi mi-l scoteam încet din abdomen. Am ridicat acele de metal pe care le

introdusesem sub piele cu o noapte înainte şi m-am uitat la ele din toate unghiurile, ca la un diamant. Nicio problemă vizibilă. Poate că detectoarele de metal le stricaseră.

Nicaraguanii de la cea mai apropiată masă se opriseră din mâncat şi se holbau la mine cu gura căscată.

„No pasa nada. Soy diabético.” *Nu se întâmplă nimic. Sunt diabetic.* Era cea mai uşoară explicaţie pe care puteam să le-o ofer, chiar dacă nu sunt diabetic. Au dat din cap înţelegători şi s-au întors la mâncarea lor.

Am comandat cafea şi am scos un carneţel. În ciuda acestei erori minore, aveam deja nişte date fantastice.

Urma să îmi pun un nou implant imediat ce aterizam în Managua.

Cu două luni în urmă – Restaurantul Firefly, San Francisco

„Chiar te interesează?”

Luam cina cu un grup şi bărbatul din faţa mea credea că eram doar politicos. Întrebasem ce făcea de la 9 la 17 şi răspunsul său fusese: sunt proiectant de dispozitive medicale. Cât am zis „Zău?!”, deja sărisem pe el ca un labrador de doi ani pe piciorul cuiva. Cele 20 de întrebări abia începeau şi nici măcar nu ajunsese încă vinul.

Vărul său, un prieten apropiat de-al meu, a intervenit în discuţie, în timp ce eu plănuiam deja experimentele:

„Crede-mă. E interesat. Nu se gândeşte la nimic altceva. E ciudat”.

Şi aşa am auzit prima oară numele „DexCom”. L-am notat şi am făcut tot posibilul să mă comport normal. Era greu să îmi ţin entuziasmul în frâu.

Curând după aceea, ştiam totul despre DexCom. Am sunat la sediul său, am sunat la directorul de marketing, am sunat la directorul pentru educaţie, am vorbit cu directorul ştiinţific şi am citit despre Charlie Kimball în repetate rânduri.

Charlie Kimball este diabetic de tipul 1. Spre deosebire de diabeticii de tipul 2, el trebuie să îşi injecteze insulină de mai multe ori pe zi. De asemenea, se întâmplă să fie şi pilot profesionist de curse.

În 2006, Charlie a devenit primul american care a câştigat vreodată cursa F3 Euroseries. Apoi, în 2007, la vârsta de 22 de ani, s-a dus la medic pentru că avea o mică iritaţie pe piele şi a plecat din cabinet cu diagnosticul de diabet de tipul 1. În mod tragic, asta însemna că era forţat să abandoneze cursele. Să-ţi înţepi degetele pentru a-ţi verifica nivelul de zahăr din sânge chiar nu e posibil atunci când iei curbele cu 240 de kilometri la oră.

În 2008, Charlie a revenit la volan şi şi-a revendicat un loc pe podium în prima sa cursă. Cum?

A fost primul pilot de curse din lume care a avut un aparat ciudat prins de volan: senzorul de verificare continuă a glucozei DexCom SEVEN (CGM********).

******** *Abreviere de la continuous glucose monitor. (n.ed.)*

> Îl verific ca şi când ar fi unul dintre ceasurile mele de bord din maşina de curse în timp ce conduc pe pistă. Sunt datele corpului meu. Şi nu este încărcat cu prea multe informaţii. E perfect.

Într-o formă mai tangibilă, este un receptor care arată astfel:



Charlie are un implant într-o parte a corpului (cum am avut şi eu) care îi verifică nivelul glucozei din sânge******** la fiecare cinci secunde. Aceste date sunt apoi transmise către receptor, un dispozitiv de mărimea unei palme, prevăzut cu un ecran, unde Charlie poate vedea pe un grafic nivelul de glucoză din sânge. Afişează actualizări la fiecare cinci minute, îi arată maximele şi minimele, îi spune când scade prea repede şi îl alertează când prezintă risc de hipoglicemie (nivel scăzut de zahăr în sânge).

******** Tehnic, nivelul lichidelor interstiţiale, de unde este extrapolată glucoza din sânge. (n.aut.)

Deci, de ce naiba aş vrea să folosesc acest aparat fără să fiu diabetic? Şi de ce ai vrea şi tu?

Dar dacă astfel ai putea să îţi dai seama care dintre mese e cel mai probabil să te îngraşe?

Dar dacă ai putea prezice când îţi va intra mâncarea în sânge şi să planifici exerciţiile fizice astfel încât să optimizezi reducerea grăsimii sau câştigul muscular?

Dar dacă, în calitate de atlet de anduranţă, ai putea consuma carbohidraţi doar când ai cel mai mult nevoie de ei, în loc să intuieşti pe baza unui cronometru?

Lista cu dorinţe nu se mai termina. Acum trebuia doar să le bifez una câte una.

Fă o listă (cu dorinţe)... şi verific-o de două ori

După cina mea de la Firefly, am început imediat să schiţez teste de vis, din moment ce acest mic dispozitiv părea capabil să lămurească nişte aberaţii teoretice foarte vechi.

Eram fascinat de multă vreme de indicele glicemic (IG) şi de indicele sarcinii glicemice (SG), ambele reflectând cât de mult ridică nivelul zahărului din sânge anumite alimente, prin comparaţie cu un aliment de control (de obicei, pâine albă sau glucoză cu o valoare desemnată de 100). Cu cât este mai mare valoarea IG sau SG (cea din urmă ia în calcul mărimea porţiei)********, cu atât mai mult un aliment va determina creşterea nivelului de zahăr din sânge. În general, cu cât determină o mai mare creştere a nivelului de zahăr din sânge, cu atât te vei îngrăşa mai mult.

******** SG = (IG x cantitate de carbohidraţi în grame)/100. (n.aut.)

Există două probleme cu aceşti indici. Prima este că o masă „reală" rareori se aseamănă cu o masă „de laborator". Când s-a întâmplat ultima dată să mănânci numai 100 de grame de amidon de cartofi? În al doilea rând, indicii sunt universali.

Realitatea nu este universală. Dacă o persoană cu descendenţă europeană de consumator de baghete mănâncă pâine albă, reacţia sângelui său va fi asemănătoare cu aceea a unei persoane cu descendenţă pastorală care, de-a lungul istoriei, s-a hrănit cu animale din curte şi puţin amidon? Puţin probabil, din moment ce membrii primului grup adesea au un nivel mai ridicat al enzimei amilază, care descompune amidonul în zahăr.

Zahărul din sânge este un lucru foarte personal.

Există unele rezultate previzibile – dacă mănânci gogoşi, ţi se va mări nivelul de zahăr din sânge mai mult decât dacă ai mânca un volum egal de pepene –, dar cum rămâne cu alegerile mai subtile? Cum rămâne cu leacurile băbeşti şi povestioarele culturiştilor? Iată o listă scurtă de întrebări pe care DexCom ne permite să le verificăm:

Lămâia sau oţetul chiar scad sarcina glicemică a unei mese?

Ce anume scade mai mult reacţia la glucoză, dacă într-adevăr o face vreuna: proteinele sau legumele şi fibrele?

Dacă mănânci grăsimi şi proteine *la* o masă bogată în carbohidraţi, SG va scădea mai mult decât dacă mănânci oricare dintre ele înainte de masă?

Dacă bei apă în timpul mesei, SG va creşte sau va scădea?

Cum l-am folosit şi ce am învăţat

23 septembrie a fost una dintre primele zile de testare de când aveam implantul.

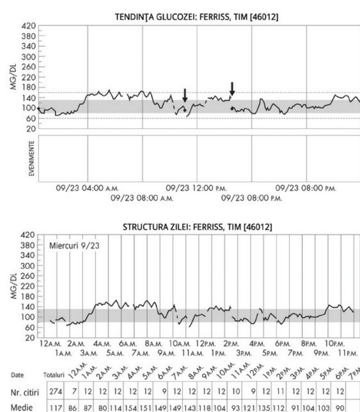
Am încercat totul, fiindcă voiam să văd nivelurile ridicate şi pe cele joase. Următoarele grafice îmi arată datele pentru acea perioadă de 24 de ore, iar săgeţile îndreptate în jos din primul grafic indică unde am introdus citirile de pe glucometru.

Citirile valorilor sângelui de pe glucometru sunt singura bătaie de cap.

SEVEN este proiectat să arate tendinţele şi să te alerteze când schimbările ascendente sau descendente sunt prea mari. Pentru a te asigura că numerele afişate sunt cât mai exacte, trebuie să le calibrezi cu un glucometru de cel puţin două ori pe zi.

Nu vrei să devii diabetic? Vrei să reduci obiceiuri precum mâncatul dulciurilor, care poate duce la declanşarea diabetului la adulţi? Încearcă să foloseşti un glucometru timp de 24 de ore. Pentru fiecare calibrare a glucometrului, înfige o lanţetă (ac) în deget şi pune o picătură de sânge pe o bandă de testare, care este citită de un dispozitiv portabil (glucometrul) pentru a-ţi afişa numărul. Mulţi diabetici de tipul 1 îşi înţeapă degetele de mai bine de patru ori pe zi.

Am început prin a folosi un glucometru OneTouch UltraMini®, unul dintre cele mai populare glucometre din Statele Unite, dar am renunţat la el după trei săptămâni. Era atât de neregulat încât nu-mi venea să cred. Pentru fiecare calibrare, voiam să obţin două citiri la cinci puncte (miligrame pe decilitru [mg/dL] distanţă una de alta şi apoi să introduc media lor în aparatul DexCom. Aceasta avea să minimalizeze posibilitatea de a folosi o eroare drept calibrare. Mă aşteptam ca procesul să presupună două sau trei înţepături, dar adesea erau necesare mai bine de 8 ace. DexCom recomandă calibrarea de două ori pe zi, dar eu aveam tendinţa să o fac de cel puţin trei ori pe zi (însemnând până la 24 de ace). Nu e distractiv dacă trebuie să îţi foloseşti mâinile pentru orice.



Date	Totaluri	12A.M.	1A.M.	2A.M.	3A.M.	4A.M.	5A.M.	6A.M.	7A.M.	8A.M.	9A.M.	10A.M.	11A.M.	12P.M.	1P.M.	2P.M.	3P.M.	4P.M.	5P.M.	6P.M.	7P.M.
Nr. citiri	274	7	12	12	12	12	12	9	12	12	12	12	10	9	12	11	12	12	12	12	
Medie	117	86	87	80	114	154	151	149	149	143	118	104	93	121	135	112	91	104	103	90	

Totul, de la umiditate şi transpiraţie până la temperatură şi expunere la aer, poate da peste cap citirile. În cele din urmă, m-am bazat pe glucometrul WaveSense® Jazz, cel mai bun dispozitiv pe care l-am putut găsi, care regla în funcţie de aceste variabile. A făcut ca numărul de înţepături pe calibrare să ajungă de la mai mult de 8 la 2 sau 3. Recomand acest dispozitiv.

Dar să urmăresc nivelul de glucoză non-stop era doar o jumătate din puzzle.

Am înregistrat tot ce mâncam şi cam tot ce făceam într-un jurnal Moleskine, lucruri pe care le-am transcris după aceea.

Iată ziua de 23 septembrie şi textul cu comentarii în paranteze drepte, care corespunde graficelor de pe pagina anterioară. Am folosit OneTouch aici, iar numele degetelor urmate de numere indică înţepături repetate pentru glucometru.

Miercuri, 23/09

12:22

Glucometru: [adesea îmi ştergeam mai multe degete cu alcool, aşteptam 30 de secunde, apoi treceam de la unul la altul cu mai multe lanţete]

Degetul mijlociu – 102

11:11 – 20 de migdale

11:16 – 67 glucoză

11:19 – 2 linguri de Athletic Greens + 2 g vit. C

Micul dejun – 11:37:

2 ouă omletă

15:50 – kombucha

Prânz – 16:06: carne de vită în sos iute-amărui cu vinete

16:46 – mate (20 g de zahăr)

19:09 – mate neîndulcit

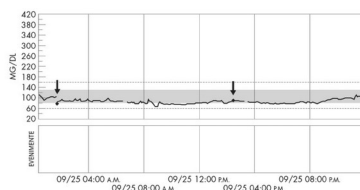
Inelarul – 88
Degetul mic – 94
Arătătorul – 95
1:42 – antricot 227 g
1:54 – 74 glucoză (MCG)
1:40-2:30 – 3 pahare de vin (Stag's Leap roşu)
2:13-2:30 – 200 g friptură
Somn
10:57 – Er 5 [asta a fost o eroare a glucometrului]
Degetul mic – 90 (expunere la aer 5 sec.)
Arătătorul – 96
Arătătorul –114 (acelaşi ac)
Degetul mijlociu – 93 (ac nou)

4 linguriţe ulei de măsline
sos iute
11:56:
1 cană de spanac
133 g linte (primele leguminoase de pe 5.09, 18 zile)
12:10 – 2-2,5 linguri de unt de migdale cu ţelină
13:10 – 400 ml apă rece
13:54 – 40 de genuflexiuni
În afara razei 10 min [am lăsat receptorul pe o masă şi m-am plimbat]
14:35 – 128 DexCom
→ 94-96 glucoză
14:37 – Lipo-6 – 1 pastilă [un termogenic] + 2 g vit. C

19:25 – 15 migdale + 2 g vit. C
21:00 – a început antrenamentul
21:30 – s-a încheiat antrenamentul
21:35 – cantitate supergigantică de proteine (Odwalla)
22:00 – salată de alge (uriaşă)
22:15:
12-15 bucăţi de sashimi
50 g bol de orez
3 căni de ceai verde
23:05 – 300 AAL
23:33 – 50 de genuflexiuni

Compară graficul în zigzag al zilei de 23 septembrie de pe pagina 160 cu următorul grafic de pe 25 septembrie, care este aproape drept. Pe 25, am consumat în mod deliberat mese şi gustări bogate în grăsimi pentru testosteronul necesar înainte de sex (vezi „Maşina de sex”, pentru a şti cum să procedezi).

Este important de notat că, la ora 22:15, cu o seară în urmă (24 septembrie) am consumat două antricoate (200 de grame fiecare) cu garnitură de broccoli şi spanac, ceea ce explică stagnarea chiar înainte de micul dejun.



Vineri, 25.09
11:50 – 1 Lipo-6
12:10 – 91, 86, 95, 108 glucoză
12:30 – chiftele de vită Pranther hrănită cu iarbă cu pesto de nuci + ulei de măsline*
12:42 – salată Cobb** (uriaşă)

18:39:
4 nuci braziliene* **
ulei de peşte/cod
2 linguri Athletic Greens
20:26 –

21:29 – pui învelit în pancetta
23:00-00:00 – sex [poţi vedea o uşoară creştere a glucozei din sânge, care se datorează parţial eliberării de glicogen. Am observat acest lucru şi în timpul exerciţiilor anaerobe precum antrenamentul cu greutăţi.]

17:20 – 25 de migdale + 300 mg AAL

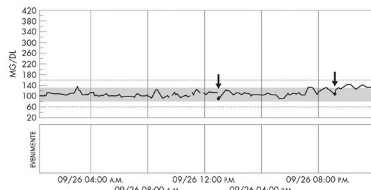
LIBIDO URIAŞ
restaurant Americano
roşie Heirloom
aperitive amestecate (măsline, porc, chiftele)

26 septembrie, într-o sâmbătă, şi ziua mea săptămânală de mâncat în exces, a produs un grafic neobişnuit de drept luând în considerare înfulecarea croissantelor cu ciocolată şi a altor bunătăţi:

* Dacă ajungi vreodată în Mill Valley, California, du-te la Small Shed Flatbreads şi comandă acest fel de mâncare. (n.aut.)

** Salata Cobb este foarte colorată, aşezată de obicei în multe straturi vertical, şi conţine mai multe tipuri de salată (năsturel, andive, salată iceberg şi Romaine), ouă fierte, avocado, ceapă verde, piept de pui, bacon, roşii, brânză Roquefort şi dressing vinaigrette. Se pare că ar fi fost inventată în anii 1930, în restaurantul Brown Derby din Hollywood, primind numele proprietarului restaurantului, Robert Howard Cobb. (n.ed.)

*** Consumate din motive specifice, fără legătură cu dieta slabă în carbohidraţi. Vezi capitolul „Maşina de sex”, pentru mai multe detalii. (n.aut.)



Sâmbătă, 26.09
10:40-11:40 – sex
12:40:
4 nuci braziliene
2 bucăţi de cod
1 pastilă de recuperare pentru glandele suprarenale, 3 pastile pentru ficat deshidratat [„ficat”]
12:50 – 1 cană de suc de portocale
13:03:
2 croissante cu ciocolată (3)
gheare de urs (1)
cafea cu scorţişoară (3)
13:13 – gata [uneori notam când terminam mesele, ca să ştiu durata]
13:44:
suc de morcovi
croissant cu migdale
15:45: – kombucha
16:08-16:35:
carne de vită în sos iute-amărui + vinete
¾ cană de orez brun
17:45:
20 de migdale
18:45 Kombucha cantitate gigantică de proteine Odwalla cu vanilie
19:30:
2 nuci braziliene
227 g salată de pui cu curry
181 g quinoa
AGG
+ 40 de extensii ale pieptului cu mini-benzi
22:04 – 1 pahar de vin roşu [am început să beau aici şi l-am sorbit]

	113 g de ficat	22:45: salată de spanac + aperitiv de scoici 23:00 – friptura măcelarului*

Cum este posibil un grafic atât de drept pe 26 septembrie, când am consumat atâtea porcării evidente? Câteva dintre trucuri au fost discutate la „Limitarea daunelor”, dar au existat alte tipare care s-au ivit de-a lungul săptămânilor de testare de când aveam implantul. Tipare pe care le poţi folosi în avantajul tău.

*** Este vorba despre diafragmă, un muşchi cu o savoare aparte. (n.tr.)**

Rezultatele

Setul de date, aşa mic cum a fost, mi-a permis să trag nişte concluzii personale preliminare pe care le-au putut imita şi alţii. Iată câteva care merită luate în considerare:

NU CONTEAZĂ CÂND BAGI ÎN GURĂ. CONTEAZĂ CÂND AJUNGE ÎN CELULE.

Mâncarea nu ajunge în sânge nici pe departe atât de repede pe cât credeam.

Când mi-am implantat prima oară senzorul SEVEN, eram la fel de bezmetic ca o fetiţă de 10 ani la aniversarea zilei de naştere şi verificam compulsiv valorile la fiecare cinci minute în timpul meselor. Am ajuns să greşesc tot. Glucoza din sânge mi-a ajuns la 200 în timpul sexului şi am crezut că gimnastica la orizontală fusese cea care o provocase, neluând în calcul farfuria enormă de sushi pe care o mâncasem cu două ore şi jumătate mai devreme. S-a datorat probabil în proporţie mai mare de 80% celei din urmă.

S-a dovedit că alimentelor şi lichidelor le ia mult, mult mai mult decât mă aşteptam, pentru a ajunge în sânge. În majoritatea cazurilor, atingeam nivelul maxim la o oră şi jumătate, două ore şi jumătate după consumarea alimentelor, chiar şi în cazul iaurtului. Sucul de portocale atingea nivelul maxim la 40 de minute după ce era băut.

Aceasta are implicaţii serioase şi a făcut ca întregul experiment să merite bătaia de cap.

Te gândeşti cumva ca, înainte cu 20 de minute de a merge la sală, să mănânci rapid ceva frugal care să-ţi dea energie? S-ar putea să nu fie utilă muşchilor tăi decât la o oră după sală. Soluţia: mănâncă cu o oră mai devreme.

Crezi că un shake de proteine îţi ajunge în muşchi în pauza preţioasă de 30 de minute de după antrenament? În cazul meu, dacă beam shake-ul „de după antrenament” după antrenament, nu îşi făcea efectul. Trebuia să îl beau înainte de antrenament şi apoi să iau o masă serioasă aproape imediat după antrenament. La o oră şi jumătate după antrenament, aşa cum se

sugerează în mod obişnuit, pur şi simplu nu ar face ca bunătăţile să ajungă la timp în muşchii mei.

SPORIREA CONŢINUTULUI DE GRĂSIMI ÎN TIMPUL MESELOR OPREŞTE SALTURILE GLUCOZEI MULT MAI MULT DECÂT PROTEINELE SLABE.

Cu cât mănânci mai multe grăsimi şi mai devreme la masă, cu atât mai mică este reacţia glicemică. Mănâncă grăsimi bune, de preferat ca aperitiv, înainte de antreu. Acum mănânc patru nuci braziliene şi o lingură de unt de migdale imediat după ce mă trezesc.

FRUCTOZA ARE UN EFECT PUTERNIC ŞI FOARTE EXTINS DE SCĂDERE A GLUCOZEI, DAR NU ÎNSEAMNĂ CĂ AR TREBUI SĂ O CONSUMI. GLUCOZA SCĂZUTĂ ÎN SÂNGE NU ÎNSEAMNĂ ÎNTOTDEAUNA MAI MULTĂ PIERDERE DE GRĂSIME.

Timp de o săptămână în care am testat aparatul SEVEN, am băut, primul lucru dimineaţa, 414 mililitri de suc de portocale ca punct de referinţă, în loc să mănânc pâine albă sau să iau glucoză. Odată ce mi-am stabilit reacţia specifică la 414 mililitri de suc de portocale de o marcă anume, am putut separa o variabilă (precum oţetul sau sucul de lămâie), măsurând astfel deviaţia de la reacţia pe care o aveam în mod obişnuit dimineaţa.

Sucul de portocale m-a ajutat să menţin valori medii mult mai scăzute de glucoză de-a lungul zilei.

Asta înseamnă că ar trebui să mănânci mai multă fructoză? Nu neapărat.

Cantitatea de grăsime pierdută a stagnat în momentul în care am introdus fructoza (cei 414 mililitri de suc de portocale), chiar dacă a creat o linie dreaptă plăcută în jurul punctului de 100 mg/dL********. În testele viitoare, mi-ar plăcea să văd dacă o cantitate mult mai mică de fructoză sub formă de fructe integrale, probabil fructe de pădure, ar putea fi folosită pentru a opri reacţia glucozei fără să stagneze reducerea grăsimii sau să determine acumularea grăsimii. Cred că aceasta ar fi limitată în mod ideal la o perioadă de 24 de ore, precum o zi de mâncat în exces, şi consumată cu 30 de minute înainte de una sau două dintre mesele cu cea mai mare SG, similar cu modul în care am folosit o cantitate *mică* de suc de portocale înainte de croissante, în data de 26 septembrie.

******** Motivele sunt explicate la „Dieta săracă în carbohidraţi I". (n.aut.)

E uşor să rămâi fixat pe o măsurătoare, indiferent dacă e numărul de pe cântar sau numărul de pe glucometru. Dar, după cum îi place lui Warren Buffett, cel mai bogat investitor din lume, să sublinieze: nu e suficient doar să măsori lucrurile – trebuie să măsori ce contează.

Dacă scopul tău este reducerea grăsimii, procentele de grăsime corporală de dinainte şi de după determină succesul sau eşecul, nu măsurătorile de glucoză în sine. Fii atent la ce se întâmplă.

OŢETUL, ÎN CIUDA AŞTEPTĂRILOR, NU A SCĂZUT REACŢIA GLICEMICĂ. SUCUL DE LĂMÂIE, TOT ÎN CIUDA AŞTEPĂRILOR, A FĂCUT-O.

Există multe dovezi că oţetul scade indicele glicemic al unei mese cu mai bine de 25%. Prezintă la fel de multă încredere ca orice „regulă” alimentară.

Atât oţetul alb, cât şi oţetul din cidru de mere au fost folosite în lucrări de referinţă. Dar acidul acetic este acid acetic, aşa că orice fel de oţet de masă care are cel puţin 5% acid acetic ar trebui să funcţioneze******** dacă foloseşti cel puţin 20 de mililitri (1,5 linguri).

******** Sau o porţie din orice sos de masă neîndulcit care însumează echivalentul a 20 de mililitri de 5% acid acetic. (n.aut.)

În tentativele pe care le-am avut, nici oţetul alb, nici oţetul balsamic nu au avut un efect de scădere a zahărului din sânge. Am băut chiar mai mult de 3 linguri de oţet înainte de mese ca un efort final disperat. Vremuri nefericite pentru stomac şi niciun beneficiu vizibil.

De ce niciun efect? Există câteva explicaţii posibile, dar cele mai probabile sunt: aveam nevoie de o doză mai mare sau oţetul nu afectează metabolismul fructozei şi nu îşi arată efectele într-o masă bogată în amidon. Aminteşte-ţi că, din cauza problemelor de standardizare a meselor amestecate din viaţa reală, am folosit schimbările reacţiilor la sucul de portocale luat ca punct de referinţă.

Lămâia însă şi-a arătat meritele fără greş.

Există povestioare şi website-uri din belşug care susţin că sucul de lămâie scade indicele glicemic. Nici eu, nici cercetătorii mei nu am putut găsi niciun studiu controlat care să prezinte dovezi ale efectului de scădere a IG pentru lămâie, lămâie verde sau acid citric. Cel mai apropiat era citratul, o sare sau un ester de acid citric în combinaţie cu alte lucruri precum calciul insolubil. În încercările mele personale, trei linguri de suc de lămâie proaspăt stors înainte de masă (nu cumpărat din magazin, cu conservanţi şi aditivi artificiali) păreau să reducă nivelul maxim de zahăr din sânge cu aproximativ 10%.

SCORŢIŞOARA, CHIAR ŞI ÎN DOZE MICI, ARE UN EFECT SUBSTANŢIAL ASUPRA NIVELULUI DE GLUCOZĂ.

Există suficiente dovezi că scorţişoara poate fi folosită pentru a reduce indicele glicemic al unei mese cu până la 29%. S-a arătat, de asemenea, că reduce colesterolul LDL şi trigliceridele în doze mari.

Efectul scorţişoarei asupra nivelului de glucoză pare să se datoreze, în parte, faptului că încetineşte rata la care mâncarea iese din stomac (golirea gastrică), având ca rezultat senzaţia mai rapidă de saţietate.

Am testat trei specii sub formă de pudră: **scorţişoara de Ceylon** (*Cinnamomum verum* sau *zeylanicum*, numită şi „adevărata scorţişoară”), **scorţişoara Cassia** (*Cinnamomum cassia* sau *aromaticum*) şi **scorţişoara de Saigon** (*Cinnamomum loureiroi*, cunoscută şi drept scorţişoara vietnameză).

Deşi în anumite cercuri de culturism se crede despre Cassia că este inferioară celei de Ceylon sau complet ineficace, are o reacţie glicemică

scăzută atât conform studiilor publicate, cât şi experienţei mele. Asta e bine, din moment ce Cassia este cea care se găseşte cel mai des în cafenele şi restaurante, dacă ceri „scorţişoară”. Am descoperit că scorţişoara de Saigon este cea mai eficace, urmată de Cassia, aflată pe un loc doi apropiat, şi de cea de Ceylon, aflată pe un loc trei mult mai îndepărtat.

În ceea ce priveşte reducerea reacţiei glicemice, am descoperit că sunt eficace următoarele, având de la cel mai mare la cel mai mic efect:

1. 1. **Cumpără scorţişoară proaspăt măcinată sau macin-o tu.** Dacă ai, ca mine, un raft de condimente special pentru burlaci, care sunt vechi de trei ani, aruncă-le şi ia produse noi, proaspete. Polifenolii şi ingredientele active se degradează în timp şi prin expunerea la aer.
2. 2. **Învaţă cum să identifici speciile.** Din păcate, cei care ambalează pungile în SUA nu sunt obligaţi legal să specifice pe etichetă tipul de scorţişoară. Nu eşti sigur care beţe de „scorţişoară” sunt Cassia? Se vor rula din ambele părţi, ca un pergament. Cea de Ceylon se va rula dintr-o parte, ca şi când ai rula un prosop de baie. Să distingi pudra e mai greu, din moment ce vârsta joacă un rol în asta, dar Cassia tinde să aibă o culoare roşie-brună mai închisă, iar scorţişoara de Ceylon o culoare cafenie mai deschisă.
3. 3. **Nu folosi prea mult.** E uşor să devii ahtiat după scorţişoară, dar există substanţe active care îţi pot face rău dacă sunt consumate în exces. Cumarina, de exemplu, este un anticoagulant puternic şi anumite pungi de scorţişoară din Europa au o etichetă de avertisment din acest motiv. Nu folosi mai mult de patru grame pe zi. Eu folosesc puţin în cafea şi mă limitez la două-trei căni de cafea pe zi.

Repet, pe baza diagramelor de referinţă privind densitatea produselor la vrac, scorţişoara cântăreşte 0,56 grame pe centimetru cub, un centimetru cub = 0,2 linguriţe, astfel că sunt **2,8 grame de scorţişoară la fiecare linguriţă.**

Aşadar, patru grame de scorţişoară = 4 împărţit la 2,8 sau cam o linguriţă şi jumătate. Nu consuma mai mult pe zi.

MAI MULT DECÂT CALITATEA, CANTITATEA ŞI RAPIDITATEA CU CARE MĂNÂNCI DETERMINĂ REACŢIA GLICEMICĂ.

Chiar şi consumând numai proteine şi legume, puteam să-mi ridic glucoza până la 150 mg/dL fără prea mult efort. Ce-i drept, mănânc ca un câine lihnit. Într-un restaurant Whym din Manhattan, un prieten m-a poreclit „Orca”, după ce m-a văzut înghiţind cu nonşalanţă o bucată de ton Ahi de

mărimea unui pumn. Pentru el, era neobişnuit. Pentru mine, era singurul fel în care mâncasem vreodată: repede.

Cel mai uşor lucru pe care îl poţi face pentru a-ţi diminua creşterile bruşte ale glucozei este să te temperezi.

A trebuit să îmi termin metodic farfuria, împărţită în trei porţii, şi să mă antrenez să aştept cinci minute între aceste porţii, de obicei cu ajutorul unui ceai cu gheaţă şi al feliilor de lămâie. Ajută, de asemenea, să bei mai multă apă ca să fluidizezi digestia (sunt fantastic la asta), să mănânci porţii mai mici (nu sunt bun la asta) şi să mesteci mai mult (Orca e îngrozitor de nepricepută în ceea ce priveşte acest aspect).

Toate cele patru strategii ajută la reducerea cantităţii de mâncare care este digerată pe minut, ceea ce determină dimensiunea arcului tău de glucoză.

Două exemple din lumea reală:

1. 1. Matt Mullenweg, dezvoltator de top al platformei de blogging WordPress, a slăbit 8 kilograme printr-o singură schimbare: mestecarea fiecărei înghiţituri de 20 de ori. Numărul exact nu era important. Să aibă un număr precis a fost lucrul care l-a ajutat. Număratul l-a ajutat să se tempereze şi l-a făcut să conştientizeze mărimea porţiei, ceea ce a scăzut probabilitatea de a mânca în exces. Nu am răbdare să mestec aşa cum fac oamenii normali, dar Matt a avut.
2. 2. Femeile argentiniene sunt renumite pentru frumuseţea lor şi pentru că mănâncă porcării. În total, am petrecut circa doi ani în Buenos Aires şi se pare că dieta femeii argentieniene constă în nu mai mult de un cappuccino, fursecuri şi biscuiţi, un caramel super-dulce numit *dulce de leche*, îngheţată şi – la cină – carne şi salată cu o garnitură de paste. Este cumva vorba de o genetică fantastică? Nu cred. Câţiva prieteni au călătorit cu prietenele lor argentiniene slăbuţe care, odată ajunse în Statele Unite sau Europa, au pus imediat 4,5-9 kilograme. Motivul? Au recunoscut chiar fetele: dimensiunea crescută a porţiilor şi viteza mai mare cu care mâncau. S-ar putea ca oamenii frumoşi din Buenos Aires să mănânce un spectru larg de calorii care sunt porcării, dar tind să o facă prin înghiţituri mici şi într-o perioadă lungă de timp.

Încetineşte ritmul şi miroase trandafirii.

Alocă minimum 30 de minute pentru o masă.

PENTRU CEA MAI RAPIDĂ CALE DE A REDUCE GRĂSIMEA, REDU CREŞTERILE DE PESTE 100 ALE ZAHĂRULUI DIN SÂNGE LA NU MAI MULT DE DOUĂ ORI PE ZI.

Puteam să menţin pierderea rapidă de grăsime dacă nu depăşeam 100 mg/dL de mai mult de două ori pe zi. Cantitatea de grăsime pierdută era puţin mai mare atunci când rămâneam sub 90, dar devenea dificil de realizat dacă neglijam leguminoasele şi urmam o dietă mai degrabă ketogenică. Din comoditate şi de dragul socializării, prefer abordarea săracă în carbohidraţi, dacă nu ţin o dietă pentru a atinge un procent de sub 8% în grăsime corporală.

Regula de 100 mg/dL exclude ziua de mâncat în exces, când totul este permis. În zilele care nu sunt dedicate mâncatului excesiv, este contraproductiv şi se consideră trişare să foloseşti fructoza sau semiînfometarea pentru a rămâne sub 100 mg/dL.

Dar cum să te menţii sub 100 mg/dL, dacă nu ai un implant în corp?

Urmează pur şi simplu câteva reguli simple bazate pe lucrări de referinţă şi pe observaţiile mele, pe lângă principiile de bază ale dietei sărace în carbohidraţi:

- • Mănâncă grăsimi în cantităţi decente la fiecare masă mai mare. Grăsimea saturată este în regulă în cazul în care carnea nu e tratată cu antibiotice şi hormoni.
- • Alocă măcar 30 de minute pentru prânz şi cină. Micul dejun poate fi mai mic şi astfel consumat mai rapid.
- • Fă experimente cu scorţişoara şi sucul de lămâie chiar înainte de a lua masa sau în timpul mesei.
- • Foloseşte tehnicile de la „Limitarea daunelor” pentru mâncatul în exces accidental şi planificat. Nu uita că tehnicile din respectivul capitol te vor ajuta să diminuezi daunele pentru circa 24 de ore, nu mai mult.

Instrumente şi trucuri

DexCom Seven Plus (www.dexcom.com) DexCom Seven Plus este senzorul permanent de glucoză pe care l-am folosit şi de care am abuzat. Este un implant care îţi dă datele aproximative ale 288 de mostre de sânge din buricele degetelor pe zi. Mi s-a părut nemaipomenit, deşi nu sunt o persoană care suferă de diabet.

Glucometrul WaveSense Jazz (www.fourhourbody.com/jazz) Acesta este, ca ordin de mărime, cel mai bun glucometru pe care l-am găsit. Este mic, uşor de folosit şi incredibil de constant, din moment ce ia în calcul factorii de mediu şi rectifică în funcţie de aceştia. Pentru cei care nu vor un implant, dar vor să aibă o idee practică asupra felului în care reacţionează la alimente, reprezintă o opţiune grozavă.

Glucose Buddy (www.fourhourbody.com/app-glucose) Glucose Buddy este o aplicaţie gratuită pentru iPhone destinată diabeticilor, care îţi permite să introduci manual şi să urmăreşti cifrele glucozei, consumul de carbohidraţi, dozele de insulină şi activităţile.

Condimente & Ierburi de calitate Juliet Mae (www.julietmae.foodzie.com) Iată de unde poţi cumpăra scorţişoara delicioasă Juliet Mae. I-am folosit mostrele, care includ scorţişoară Cassia, scorţişoară de Ceylon şi de Saigon, pentru toate testele.

Vestă cu greutăţi reglabilă, scurtă, de 23 de kilograme, MiR (www.fourhourbody.com) Cele mai bune veste cu greutăţi din domeniu. Pe asta aproape că am purtat-o la controlul de securitate de la aeroport. Dacă vrei un pat de puşcă în cap la vamă, este opţiunea perfectă.

Am văzut un înger în blocul de marmură şi am sculptat până când l-am eliberat.

– Michelangelo

ULTIMA SUTĂ DE METRI
Pierderea ultimelor 2-4,5 kilograme

M-am uitat în carneţelul meu şi am citit prima întrebare: „Care este prima greşeală pe care o fac culturiştii «naturali», care nu iau medicamente?”.

„Culturişti naturali?”, a râs John Romano. „Cea mai mare greşeală pe care o fac culturiştii «naturali» este să creadă că sunt naturali. Dacă mănânci 20 de bucăţi de piept de pui pe zi, nu e natural. În cel mai bun caz pot să-i numesc «fără reţetă»”.

Şi aşa a început conversaţia noastră. Avea să fie un interviu distractiv.

Romano era familiarizat cu augmentarea fizică de mai bine de două decenii, ca editor-şef al revistei *Muscular Development********* *(MD)*. *MD* este acea revistă de masă care serveşte ca punct de intersecţie între cercetarea publicată şi experimentare, în lumea nebună a culturismului. *MD* nu era îndeajuns pentru John, aşa că a plecat la un site numit RX Muscle, pentru a-şi extinde şi mai mult graniţele.

******** *Dezvoltarea musculară. (n.ed.)*

L-am contactat pentru a discuta despre detaliile legate de administrarea asistată de medicamente şi despre neadministrarea acestora, în vederea atingerii unui procent de grăsime corporală sub 10%, din moment ce el ţinuse sub observaţie mii de cobai şi rezultatele lor. John este o dovadă vie a descoperirilor sale: arată de parcă ar avea treizeci de ani, deşi tocmai a împlinit 50, lucru pe care îl pune pe seama antrenamentului rar de rezistenţă de mare intensitate (vezi „De la o manie la alta”), a unei diete simple şi a unui „minimum de medicamente adecvate”.

Dieta pe care o urmează pentru a-şi reduce grăsimea şi cea pe care o prescrie concurenţilor este şi cea a partenerului său de afaceri, pe care îl vom întâlni mai târziu: Dave „Jumbo” Palumbo. Este un mijloc elegant şi eficace de a pierde ultimele 2-4,5 kilograme care opun rezistenţă oricărui alt lucru.

Meniul următor este pentru un bărbat de 91 de kilograme cu un procent de 10-12% de grăsime corporală, iar gramajul proteinelor (227 de grame pentru un bărbat de 91 de kilograme) ar trebui ajustat în plus sau în minus, cu 28 de grame pentru 4,5 kilograme de greutate corporală *săracă* (de exemplu, 198 de grame pentru 86 de kilograme, 255 de grame pentru 95 de kilograme), cu un minimum de consum la fiecare masă de 113 grame. Cu alte cuvinte, chiar dacă ai 45 de kilograme, nu vei scădea gramajul proteinelor sub 113 grame.

Pentru măsurare: o jumătate de cană de migdale înseamnă circa 60 de migdale, iar 227 de grame de proteine înseamnă aproximativ o cantitate care să-ţi încapă în pumn.

Iată dezavantajul: **Una dintre aceste mese trebuie luată la fiecare trei ore (evident când eşti treaz) şi trebuie să mănânci în decurs de o oră de la trezire şi cu o oră înainte de culcare.** Foamea nu mai este cea care conduce consumul de mâncare. Recipientele de plastic sunt prietenele tale, iar ceasul este instructorul tău militar. Nu este permis să sari peste mese, aşa că, dacă e nevoie, cumpără angro şi pregăteşte mâncarea dinainte.

Dacă ai mai puţin de 68 de kilograme, foloseşte limita de jos a consumului de proteine, de 113 grame (sau 30 de grame pentru shake-urile de proteine), şi mănâncă porţii mai mici pentru completări: un *sfert* de cană de nuci *sau* o lingură de unt de arahide *sau* o lingură de ulei de măsline extravirgin sau de ulei de macadamia.

Mănâncă una dintre aceste mese la fiecare trei ore:

Opţiunea 1: 50 de grame de izolat proteic din zer + jumătate de cană de nuci sau două linguri de unt de arahide

Opţiunea 2: 227 de grame de peşte slab, alb, gătit (fără somon, macrou etc.) + jumătate de cană de nuci sau două linguri de unt de arahide. Peştele acceptat include (dar nu se limitează la) ton slab, peşte alb, biban, somn, ştiucă, merlan şi cambulă.

Opţiunea 3: 227 de grame de curcan sau pui gătit + o jumătate de cană de nuci sau două linguri de unt de arahide

Opţiunea 4: 227 de grame de proteine mai grase gătite: carne roşie (fleică), carne tocată, peşte gras sau carne macră de pasăre de curte + o lingură de ulei de măsline sau de ulei de macadamia

Opţiunea 5: cinci ouă întregi (cel mai uşor dacă sunt fierte tari)

Cantităţi nelimitate din următoarele sunt permise la fiecare masă:

spanac
sparanghel
varză de Bruxelles
varză kale
varză furajeră
rapini
broccoli şi alte legume crucifere

O lingură de ulei de măsline sau de ulei din nuci macadamia poate fi adăugată ca sos, dacă nu ai inclus în meniu jumătatea de cană de nuci sau cele două linguri de unt de arahide. La opţiunile de mese mai sărace în grăsimi, poţi face un sos de salată, folosind puţin mai mult ulei: două linguri de ulei de măsline sau de ulei de macadamia.

Porumbul, fasolea, roşiile sau morcovii nu sunt permise, dar o *masă* de trişat este încurajată la fiecare şapte-zece zile.

Simplu şi eficace.

CE ADAUGĂ CULTURIŞTII ŞI TU NU AR TREBUI SĂ FACI

Dieta de mai sus te poate aduce la un procent de grăsime corporală de 8% sau chiar mai puţin. E de la sine înţeles că există un punct în care beneficiile încep să scadă, când fiecare scădere suplimentară de 1% este mai dificilă decât procentul de 5% de dinainte.

Dacă antrenamentul şi dieta ajung să se împotmolească, cum de ajung culturiştii la mai puţin de 4% grăsime corporală subcutanată?

Într-un cuvânt: medicamentele.

Programul lui Romano de dinainte de concursuri, de pe pagina următoare, prezintă un culturist bine antrenat de 1,75 m, de 91-100 de kilograme, cu un procent de grăsime corporală de 10-12%, care ajunge la 82-86 de kilograme, cu un procent de grăsime corporală de 6-8% înaintea începerii regimului medicamentos. În ziua concursului, ar trebui să ajungă la 91-93 de kilograme, cu un procent de grăsime corporală mai mic de 4%.

Aproape toate medicamentele enumerate pot avea efecte secundare grave în momentul în care faci abuz. Caută pe Google „Andreas Munzer autopsy" („Autopsia lui Andreas Munzer") pentru a vedea ce se poate întâmpla când faci greşeli********. Nu încerca aşa ceva acasă.

******** Munzer a adăugat multe alte medicamente care au contribuit probabil la cedarea organelor şi la moartea sa, inclusiv EPO, Cytadren şi diuretice. (n.aut.)

„Asta este, în opinia mea, cea mai bună cale de a te pregăti", spune Romano, „dar ai nevoie de răbdare, iar de obicei asta e mai greu de construit decât masa musculară. Antrenează-te extraordinar de intens (câte o parte a corpului pe zi, cinci zile pe săptămână) şi fă cardio (30-40 de minute pe zi). Continuă acest regim în timpul etapei de «dinainte de dietă». O să-ţi doreşti să-ţi micşorezi grăsimea corporală FOARTE mult cu o dietă fără carbohidraţi – sub 8%. Trebuie să menţii intensitatea şi exerciţiile cardio. Va dura probabil 10-12 săptămâni. Oricât de nebuneşte ar suna, vrei să distrugi o parte din muşchii pe care tocmai i-ai construit şi să te oboseşti până la epuizare.

Apoi adaugi sucul. Un Sustanon******** la două zile, cu 75 de miligrame de trenbolon******** (Tren), sau 200 de miligrame de Deca-durabolin******** (Deca). Două UI de hormon de creştere (HC) în fiecare zi. Adaugă 75 de grame de carbohidraţi la primele tale trei mese. Bea 40 de grame de izolat proteic din zer înainte de culcare. Trezeşte-te peste patru ore şi mai bea 40 de grame. Redu exerciţiile cardio la 30 de minute, de patru ori pe săptămână, şi continuă să măreşti intensitatea antrenamentului.

******** Sustanon 250 – Este un steroid injectabil sub formă de soluţie uleioasă. Conţine 4 esteri diferiţi ai testosteronului, care au un efect sinergetic. Acţionează încă de la prima administrare pe o perioadă lungă de timp. Esterii de propionat si fenilpropionat sunt utilizaţi imediat, iar cei rămaşi sunt utilizaţi mai lent, rămânând activi în organism 2-3 săptămâni. (n.ed.)

******** Trenbolon – Este un androgen puternic, cel mai puternic steroid anabolic injectabil folosit de un mare număr de persoane; este lipsit de activitate estrogenică. Efectul său androgenic puternic şi lipsa manifestărilor estrogene ajută la redarea unui aspect dur al muşchilor, o definire crescută, forţă, fără retenţia de apă. (n.ed.)

******** Deca-durabolin – Este pe locul doi ca steroidul injectabil cel mai larg răspândit şi utilizat, după testosteron. Este un steroid anabolizant 19-nortestosteron (19-nor). Substanţa activă este nandrolonul, care este ataşat de un ester de decanoat, ceea ce îi încetineşte acţiunea, steroidul fiind eliberat lent în sânge. Este activ în corp 2-3 săptămâni, aşa că medical se administrează o dată la 2-3 săptămâni. Efectul anabolic puternic în asociere cu componenta androgenă neînsemnată favorizează o bună creştere a masei musculare şi a forţei, fără efecte secundare androgene sau estrogene pronunţate. Ca valoare, este mai anabolic decât testosteronul, dar cu o activitate androgenică mult mai mică (37 faţă de 100, cât este în cazul testosteronului). (n.ed.)

După opt săptămâni, treci de la Sustanon şi Tren la Equipoise******** (EQ) – 150 de miligrame la două zile, şi Primo Depot, 400 de miligrame o dată pe săptămână. Măreşte HC-ul la 4 UI în fiecare zi. Redu treptat carbohidraţii până ajungi la zero, la sfârşitul primei săptămâni. Schimbă-ţi antrenamentul cu greutăţi mai uşoare şi mai multe repetări, dar tot de intensitate mare. Fă exerciţii cardio timp de 30 de minute pe zi, şase zile pe săptămână. Începe să exersezi posturile obligatorii timp de 30 de minute în fiecare seară. Lucrează la menţinerea fiecărei posturi timp de un minut.

******** Equipoise – După Trenbolon, este cel mai cunoscut steroid veterinar utilizat şi de oameni. Are un renume foarte bun, având caracteristici anabolice bune şi efecte secundare relativ mici. (n.ed.) Este la fel de anabolic ca şi testosteronul, dar are un raport androgen de două ori mai mic. Pus în aplicare, nu se câştigă la fel de multă masă musculară ca în cazul testosteronului (deşi creşterea forţei este similară). Se pare că poate creşte numărul celulelor roşii, într-o măsură mai mare decât majoritatea steroizilor. Este un constructor de masă musculară mai slab decât Deca-durabolinul, dar care promovează o forţă şi o vascularizare mai mare. Are o perioadă de înjumătăţire mare, şi probabil din cauza aceasta masa musculară se acumulează lent, dar este de calitate. Poate creşte foarte mult pofta de mâncare. (n.ed.)

După patru săptămâni, adaugă 100 de miligrame de Masteron******** o dată la două zile, 100 de miligrame de Winstrol******** (Winny) în fiecare zi, două Clenbuterol******** (Clen) la fiecare patru ore, 25 de micrograme de T-3 în fiecare dimineaţă şi o capsulă de GHB******** înainte de culcare. Creşte timpul acordat posturilor la 30 de minute dimineaţa şi 30 de minute seara. Poţi menţine aceasta pentru încă patru-şase săptămâni.

******** Masteron – Un steroid vechi, care a avut o revenire puternică la începutul anilor 2000. Este privit ca un steroid de calitate, blând, ideal pentru cei care nu vor să utilizeze cantităţi mari de injectabile. (n.ed.)

******** Winstrol – Alt steroid foarte cunoscut şi printre puţinii care există atat în formă injectabilă cât şi orală; este utilizat mai ales în combinaţie cu alţi steroizi. (n.ed.)

******** Clenbuterol – Cel mai cunoscut arzător de grăsimi din lumea steroizilor anabolizanţi. Cu toate acestea, nu este un steroid, aşa cum cred unii, ci un beta-2-agnost, un medicament pentru tratamentul astmului bronşic. (n.ed.)

******** GHB – Acidul gama-hidroxi-butiric este o substanţă foarte controversată folosită de către culturişti. I se mai spune şi „drogul violului"; la origini un anestezic, se pare că are capacitatea de a stimula eliberarea hormonului de creştere, de aici şi interesul culturiştilor pentru el. (n.ed.)

Cu două săptămâni înainte: Nu mai lua Clen. Adaugă 25 de micrograme de T-3 înainte de culcare. Scoate grăsimea din dietă.

Cu o săptămână înainte: Întoarce-te la Clen. Nu mai lua GH.

Cu trei zile înainte: Elimină sodiul, adaugă 50 de grame de carbohidraţi la prima masă, nu mai face exerciţii cardio, sporeşte consumul de apă la cel puţin 7,5 litri pe zi.

Cu două zile înainte: Ultima şedinţă de antrenament – întregul corp, multe repetări de mare intensitate. Adaugă 50 de grame de carbohidraţi la primele două mese. Nu mai lua shake-ul de proteine de la miezul nopţii.

Cu o zi înainte: Adaugă 75 de grame de carbohidraţi la ultimele două mese. Nu mai bea apă mai târziu de ora 20 – doar mici guri după această oră, cât mai puţine posibil. Nu mai lua Clen. Nu mai bea shake-ul înainte de culcare.

Vor exista câteva ajustări la acest sistem pe parcursul evoluţiei sale, deoarece fiecare persoană reacţionează diferit. Dar asta ar trebui să îţi ofere o platformă bună."

Estetica este ceva, terapeutica este cu totul altceva. Pentru a ne face o idee cu privire la cea din urmă, trebuie să învăţăm de la Nelson Vergel.

NOŢIUNI ELEMENTARE DESPRE STEROIZI: REALITATE *VS* FICŢIUNE

În 2001, Lee Brown, primarul oraşului Houston, a proclamat data de 13 septembrie ca fiind „Ziua Nelson Vergel".

Diagnosticat cu HIV în 1987, Nelson şi-a dedicat viaţa avansării cercetărilor legate de HIV, atât pentru prevenire, cât şi pentru tratare. Timp de doi ani, a fost membru al Comitetului pentru Tulburări Metabolice al AIDS Clinical Trials Grup******** (ACTG) din Washington, cea mai mare organizaţie de cercetare a HIV/SIDA din lume.

******** **Grupul de Studii Clinice privind SIDA. (n.ed.)**

Este cunoscut pentru intervenţiile care au ajutat la salvarea multor vieţi şi la îmbunătăţirea altor mii.

Iată cum descrie rezultatele unei astfel de abordări, folosită personal:

> Celulele mele CD8, care pot fi unul dintre cele mai importante barometre de longevitate pentru OCS [oameni cu SIDA], au ajuns de la 900 la 2.500 [pe milimetru pătrat] şi simptomele mi-au dispărut! Niciodată, în toată viaţa mea, nu mă mai simţisem sau nu arătasem mai bine, nici chiar când nu aveam HIV!

Jeff Taylor, care era diagnosticat cu HIV de mai bine de 25 de ani, în momentuul în care a început un tratament similar, avea doi plămâni intraţi

în colaps şi îi mai rămăseseră doar două celule T. Şase săptămâni mai târziu, avea 300 de celule T. I-a salvat viaţa.

Tratamentul misterios nu era un nou cocteil antiviral. De fapt, nu era nou deloc.

Erau steroizi anabolizanţi. Mai precis, Nelson a folosit testosteronul cipionat şi Deca-Durabolin® (nandrolon decanoat), iar Jeff a folosit Anavar********® (oxandrolon).

******** Anavar – Este unul din acei steroizi după care tânjesc atât începătorii, cât şi culturiştii experimentaţi. Având un preţ ridicat, în jurul său au fost create adevărate mituri, despre eficienţa şi lipsa efectelor secundare. Este un steroid foarte bun, dar nu steroidul suprem, cum e uneori prezentat. Mai mult, se falsifică foarte des. (n.ed.)

Acest lucru este derutant pentru majoritatea oamenilor. Nu se presupune că steroizii te ucid sau, cel puţin, cauzează cancer sau insuficienţă hepatică?

Cum se poate să se fi descoperit că acelaşi oxandrolon pe care l-a folosit Jeff „era una dintre terapiile cele mai eficace din punct de vedere al costului şi cea mai puţin toxică de până acum”, pentru tratarea victimelor de sex masculin cu arsuri?

După ce a făcut o revizuire exhaustivă a lucrărilor de referinţă şi a intervievat oameni de ştiinţă şi consumatori actuali, Bryant Gumbel, gazda emisiunii *Real Sports with Bryant Gumbel*, a concluzionat următoarele, în 21 iunie 2005:

> Aşa cum este evidenţiat în mod frecvent de către reprezentanţii din toată ţara, americanii, când vine vorba de medicamente, rareori aleg logica atunci când pot opta pentru isterie. Un astfel de caz: vâlva recentă creată de steroizi. Ca urmare a exceselor din media, a declaraţiilor publice şi plângerilor de la Washington, s-ar presupune că dovezile ştiinţifice care stabilesc riscul pentru sănătate al steroizilor sunt copleşitoare. Dar nu sunt. Dimpotrivă, când vine vorba de consumul de steroizi la adulţii de sex masculin, dovezile nu dezvăluie practic prezenţa niciunui foc, în ciuda fumului.

E de la sine înţeles că această cumulare contravenea aşteptărilor.

Ce sunt steroizii mai exact?

Ştiai că, din punct de vedere tehnic, anticoncepţionalele sunt steroizi?

Acest lucru este adevărat şi când vine vorba de injecţiile cu cortizon pe care jucătorul de baseball Curt Schilling, care va fi inclus în Hall of Fame, le-a folosit în World Series******** din 2004, aceleaşi injecţii antiinflamatoare pe care Andre Agassi le-a folosit la ultimul său U.S. Open********.

******** **Campionatul profesionist al ligilor mari de baseball din America de Nord. (n.tr.)**

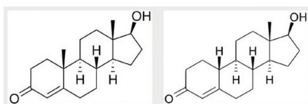
******** Turneu de tenis din Statele Unite care este al patrulea şi ultimul din turneul mondial de Mare Şlem. (n.tr.)

Steroizii reprezintă o clasă de hormoni incredibil de vastă şi importantă şi există sute de variaţii în plante, ciuperci şi animale. Dacă ai elimina steroizii din corp, ai muri.

Termenul „steroid” este cel mai adesea folosit în media cu referire la steroizii androgenici-anabolizanţi (SAA), adesea numiţi steroizi anabolizanţi. Aceşti compuşi sunt variaţii ale hormonului testosteron sau sunt menite să imite efectele testosteronului.

Nandrolonul, de exemplu, este testosteron care a fost modificat chimic să minimalizeze conversia sa în estrogen sau DHT, schimbarea din urmă făcându-l mai puţin *androgenic* – adică va avea un efect mai puţin amplificator asupra trăsăturilor masculine secundare, cum ar fi creşterea părului (sau pierderea părului de pe scalp) ori îngroşarea corzilor vocale.

Iată mai jos o comparaţie în paralel între testosteronul normal şi cea mai populară formă din punct de vedere comercial a nandrolonului, Deca-durabolinul® („Deca”), cea pe care a folosit-o Nelson. Deca este, de asemenea, un SAA pe care se presupune că Barry Bonds şi Roger Clemens l-ar fi folosit.



Testosteron Nandrolon

Am utilizat în mod legal, sub supraveghere medicală, steroizi anabolizanţi şi alţi agenţi de creştere în doze mici, atât înainte, cât şi după operaţiile la articulaţii. Mai mulţi medici mi-au refăcut analizele de sânge la fiecare două-patru săptămâni, pentru a se asigura că nu apăruseră complicaţii. Aceste medicamente sunt special proiectate pentru a spori sinteza proteinelor; în cazul operaţiilor mele, au fost moderate şi s-au folosit în mod corect instrumente potrivite.

Dacă încurajez consumul recreaţional sau cosmetic fără supraveghere medicală sau prescrieri legale? Nu. Steroizii anabolizanţi sunt substanţe controlate din clasa a III-a şi poţi primi o sentinţă de până la trei ani de închisoare pentru posesie şi până la 10 ani de închisoare pentru trafic sau intenţia de a face trafic.

Cred că hormonii masculini puternici ar trebui folosiţi de către femei, adolescenţi sau copii sănătoşi? Absolut deloc.

Cred că atleţii ar trebui descalificaţi dacă încalcă regulile sportului lor? Cu siguranţă. Dar ştiinţa nu ar trebui alterată. Acestea sunt medicamente de valoare cu aplicaţii reale.

Doza creează otrava

Iată un scurt exemplu de efecte secundare bine documentate, oferite de National Institutes of Health:

- • Umflarea ochilor, feţei, buzelor, limbii sau a gâtului
- • Respiraţie şuierătoare sau îngreunată
- • Palpitaţii
- • Hiperventilaţie
- • Piele rece, umedă
- • Ţiuit în urechi
- • Pierderea auzului
- • Vomă cu sânge
- • Scaun cu sânge de un roşu-deschis

Această listă ar trebui să te sperie.

Ar trebui să te sperie pentru că acestea nu sunt efectele secundare ale steroizilor anabolizanţi. Sunt efectele secundare comune ale aspirinei.

Prima regulă pentru administrarea medicamentelor: nu există niciun medicament sigur

Anumite medicamente sunt mai sigure decât altele, dar aproape orice te va omorî într-o doză suficient de mare. Doza creează otrava.

Nu uita niciodată asta şi nu confunda efectele consumului moderat cu cele ale abuzului.

Există o diferenţă între un singur ciclu de 8-12 săptămâni de testosteron injectabil, în doză mică, pentru operaţie, pe de o parte, şi, pe de altă parte, megadozele fără rotaţie de steroid oral Anadrol-50********® pentru culturismul de elită. Este diferenţa dintre o aspirină pentru copii (75-85 de miligrame) şi o jumătate de flacon de aspirină. Există o diferenţă între a bea un pahar cu vin înainte de culcare şi a bea câtevva sticle, până te trezeşti la terapie intensivă.

******** Anadrol 50 – Este unul dintre cei mai puternici şi mai eficienţi steroizi orali. Dar şi unul dintre cei mai periculoşi. Nu furnizează o creştere musculară calitativă, ci cantitativă. Unul dintre avantajele lui constă în lubrifierea încheieturilor, datorită retenţiei de apă. (n.ed.)

Senzaţionalul este mai comun decât adevărata ştiinţă, dar cele două nu sunt acelaşi lucru.

Instrumente şi trucuri

RXMuscle cu John Romano şi Dave Palumbo (www.rxmuscle.com) Dacă ai întrebări privind medicamentele, nu mă întreba pe mine. Nu sunt nici medic, nici expert. John Romano şi Dave Palumbo, pe de altă parte, sunt de decenii în lumea culturismului profesionist şi a îmbunătăţirii fizice. Amândoi au văzut cele mai bune şi cele mai proaste rezultate în războiul chimic atletic. RXMuscle este locul unde le poţi pune profesioniştilor întrebări legate de SAA şi alte medicamente de îmbunătăţire a performanţei (MÎP).

DVD *Bigger, Stronger, Faster* (*Mai mare, mai puternic, mai rapid*) (www.fourhourbody.com/bigger) De la producătorii filmului *Cântec pentru un masacru********* şi *Fahrenheit 9/11*, acest documentar extraordinar

explorează consumul de steroizi în cea mai mare, mai puternică şi mai rapidă ţară din lume: America. Personajele variază de la Carl Lewis şi diverşi medici la Louis Simmons de la Westside Barbell. Are o evaluare pozitivă uluitoare de 96% pe RottenTomatoes.com.

******** *Bowling for Columbine*, în original, film din 2002, în regia lui Michael Moore. (n.ed.)

Medibolics (www.medibolics.com) Acest site, publicat de Michael Mooney, oferă o bogăţie de informaţii privind consumul medical al steroizilor anabolizanţi, al hormonului de creştere şi a suplimentării neortodoxe pentru prevenirea pierderii de ţesut slab la persoane cu boli care afectează masa musculară, inclusiv HIV.

***Anabolics* (Anabolice), ediţia a 9-a. (www.fourhourbody.com/anabolics)** La nivel mondial, această carte de 800 de pagini este cel mai bine vândut ghid de referinţă pentru anabolice. Cuprinde: recenzii pentru aproape 200 de compuşi farmaceutici, explicaţii detaliate ale riscurilor reale ale anabolicelor, strategii de prevenire şi reducere a leziunilor, rotaţia steroizilor şi secţiuni de grupare a medicamentelor, pentru a scoate ghicitul din alcătuirea ciclului, şi aproximativ 3.000 de fotografii ale produselor medicamentoase legitime, contrafăcute şi ilegale.

ACUMULAREA MASEI MUSCULARE

Sunt propriul meu experiment. Sunt propria mea operă de artă.

– Madonna

Spatele este pentru cei care ridică greutăţi ceea ce sunt bicepşii pentru culturişti.

– Dr. Randall J. Strossen, editor al revistei MILO

CUM SĂ OBŢII POSTERIORUL PERFECT (SAU PIERDEREA A PESTE 45 DE KILOGRAME)

Acest capitol îi va învăţa atât pe bărbaţi, cât şi pe femei cum să construiască un lanţ posterior suprauman, care include toţi muşchii de la baza craniului până la tendonul lui Ahile.

În timpul procesului, femeile vor fi învăţate, de asemenea, cum să-şi construiască un fund perfect şi să piardă cantităţi considerabile de grăsime.

Pentru un maxim de forţă şi de sex-appeal într-un timp minim, lanţul posterior este cel asupra căruia ar trebui să te concentrezi.

Pariul

„Am făcut un pariu.”

Tracy Reifkind s-a dus la serviciu în acea seară aşteptându-se la o tură normală. Dar şase dintre colegele ei atinseseră greutatea critică şi făcuseră un pariu. Fiecare pusese câte 100 de dolari, iar cei 600 de dolari aveau să meargă la cea care pierdea cea mai mare cantitate de grăsime corporală în decursul a 12 săptămâni. Tracy a fost norocosul număr şapte, ridicând miza la 700 de dolari.

Era un moment prielnic.

Tracy fusese un copil dolofan pe vremea când copiii nu erau dolofani. Continuase să ia în greutate de-a lungul vieţii şi ajunsese să cântărească 111 kilograme la vârsta de 41 de ani. Se resemnase să aibă o soartă sumbră: nu avea să se bucure niciodată de anumite lucruri de bază, cum ar fi să poarte un maiou. Asta fusese mâna cu care se alesese când fuseseră împărţite cărţile.

Dar greutatea îi crea probleme de sănătate. Devenise un bucătar gastronom care visa să viziteze Italia, iar această călătorie – aproape la îndemână – era compromisă acum din cauza obezităţii. Avea probleme gastrointestinale care făceau călătoriile imposibile.

„Tot ce era în neregulă cu mine avea de-a face cu faptul că eram grasă. În fiecare zi simţeam că scap ca prin urechile acului. Nu voiam să merg la doctor pentru că nu voiam să aflu că sunt prediabetică sau că am o boală cardiacă. Îmi plăcea pur şi simplu să mănânc şi nu eram pregătită să mă opresc. Evident că ştiam ce trebuie să fac. Dar pariul acela, evenimentul cu pricina, mi-au dat motivul şi momentul prielnic.”

Tracy a reacţionat bine la provocări. Cumva avea încredere că va câştiga. Adevărata întrebare era: cum?

Răspunsul a venit, surprinzător, de la bărbaţii puternici.

Braţele lui Michelle Obama

Tracy a rămas uimită când s-a uitat în oglinda din cabina de probă din San Jose. Şi-a tras pe ea noua pereche de blugi şi s-a întors. Apoi s-a întors din nou. Indiferent de câte ori se învârtea, imaginea nu avea sens.



„Ce? Asta sunt eu?!” A văzut nişte braţe pe care nu le văzuse niciodată. Şi purta un maiou!

Tracy Reifkind slăbise mai mult de 45 de kilograme (20 de kilograme de grăsime în primele 12 săptămâni) şi câştigase pariul. Dar cifrele în sine nu făceau dreptate noului fizic: această mamă a doi copii dintr-o familie cu două venituri arăta cu 10 ani mai tânără la cele 58,78 de kilograme.

Secretul nu a constat în şedinţe de aerobic maraton, nici în restricţie calorică severă. A constat în balansarea cu kettlebell-ul******** rusesc, de două ori pe săptămână, cu o medie de 15-20 de minute. Durata şedinţei de vârf a fost de 35 de minute.

******** O greutate în formă de minge, prevăzută cu mâner. Este un accesoriu extrem de eficient pentru un antrenament funcţional, în care vrei să antrenezi tot corpul: dezvoltă forţa totală, dar în acelaşi timp e şi un antrenament cardio-vascular foarte bun; de asemenea, îmbunătăţeşte postura, datorită extensiei toracice. (n.ed.)



Kettlebell-urile i-au fost prezentate de soţul său, Mark Reifkind, fost antrenor al echipei naţionale de powerlifting, care concurase, de asemenea, împotriva lui Kurt Thomas la probele de gimnastică de la Olimpiadă.

„Orice femeie vrea braţele lui Michelle Obama. Adevărul este că le poţi avea, cum poţi avea şi un nou corp, în patru săptămâni. Balansarea cu două mâini este piatra preţioasă. Dacă ai putea face o singură mişcare pentru tot restul vieţii, fă balansarea cu un kettlebell.”

Sunt 100% de acord cu Tracy, deşi calea care m-a dus pe mine la balansare a fost destul de diferită.

În 1999, făceam excursii de trei ori pe săptămână de la Princeton la Philadelphia, unde mă antrenam la o sală numită Maxercise. Pentru antrenamentul de 45 de minute care justifica această călătorie, făceam naveta mai bine de două ore. Steve Maxwell, proprietarul Maxercise, a fost medaliat cu aur de şase ori la jiu-jitsu brazilian în cadrul competiţiilor panamericane (două campionate mondiale au urmat mai târziu) şi avea un

master în ştiinţa educaţiei fizice. Clienţii săi variau de la FBI şi Serviciile Secrete până la jucătorii echipelor Phillies şi Dodgers. Se concentra numai pe obţinerea rezultatelor măsurabile. Dacă ceva nu funcţiona, nu dura mult cu Maxwell.



Corp la comandă: Tracy şi-a înlăturat curbele pe care nu le voia şi şi-a conturat curbele pe care le dorea. Observă kettlebell-urile, care arată ca nişte ghiulele cu mâner, aliniate lângă perete.

Am văzut prima oară kettlebell-urile într-o seară rece de iarnă, în camera de tortură de la etajul al doilea al Maxercise. Erau, în general, rezervate pentru luptători şi bărbaţi care aspirau să fie puternici. Majoritatea mişcărilor de viteză mare cu kettlebell-ul, precum „smulgerea”********, considerate standard pentru programele de antrenament, nu se potriveau bine cu umerii mei suferinzi. Am renunţat la kettlebell după două şedinţe.

******** Şi mai bine, kettlebell-urile sunt cântărite în „puduri” ruseşti. (n.aut.) [Pudul este o unitate rusească de măsură pentru greutăţi, egală cu 16,38 kilograme – n.tr.]

Abia şase ani mai târziu, am realizat cât de simple pot fi kettlebell-urile. O mişcare: balansarea.

De la jiu-jitsu în Noua Zeelandă: balansarea cu kettlebell-ul

Cu mult timp înainte să o întâlnesc pe Tracy, l-am cunoscut pe „Kiwi” în Buenos Aires, Argentina.

La începutul anului 2006, se întâmpla să ia lecţii private de spaniolă în aceeaşi cafenea unde îmi terminam manuscrisul pentru *4 ore – Săptămâna de lucru* şi am devenit repede prieteni apropiaţi. Jucase rugby la nivel de elită în Noua Zeelandă şi am aflat curând că era la fel de mândru să îşi aplice studiile universitare cu licenţă în fiziologia sportului pentru a perfecţiona posteriorul feminin.

Mi-a spus povestea în timp ce beam o sticlă de Catena Malbec. Obsesia lui a început în momentul în care a văzut într-un club din Brazilia o dansatoare profesionistă de samba care echilibra shoturi de tequila deasupra fiecărei fese. Plângându-se de lipsa unor scene similare în propria ţară, s-a aventurat într-o misiune de a descoperi cele mai bune exerciţii pentru crearea unor fese demne de shoturile cu tequila.

În 2000, îşi rafinase abordarea unei ştiinţe. În patru săptămâni, şi-a ajutat prietena de atunci, de etnie chineză, cu un profil care semăna cu o placă de surf, să fie votată una dintre cele mai sexy 10 fete din 39.000 de studente de la Universitatea din Auckland. Timpul total: patru săptămâni. Alte studente o întrebau neîncetat cum îşi ridicase muşchii fesieri atât de sus deasupra popliteelor********.

******** Popliteu – (despre muşchi, artere, nervi) situat în porţiunea posterioară a genunchiului, opusă rotulei. (n.ed.)



Minimalismul balansării.

În cazul în care Kiwi ar fi putut răspunde pentru ea, ar fi spus: „Adaugă repetări şi greutăţi balansărilor”.

În 2005, fiindu-mi din nou stârnit interesul pentru kettlebell-uri, m-am întors în Statele Unite din Argentina şi am cumpărat un kettlebell de 24 de kilograme. Nu am făcut nimic în plus în afară de un set de 75 de balansări la o oră după un mic dejun uşor, bogat în proteine, de două ori pe săptămână, lunea şi vinerea. La început, nu puteam încheia 75 de repetări consecutive, aşa că făceam seturi multiple, cu 60 de secunde între ele, până când adunam 75.

Timpul meu total de balansare pentru toată săptămâna era de 10-20 de minute. Nu încercam să balansez shoturi de tequila pe fese. Voiam pătrăţele. În şase săptămâni, ajunsesem la procentul cel mai scăzut de grăsime corporală din 1999.

Programul meu săptămânal de antrenament era atât de uşor încât putea fi luat în râs de standardele convenţionale. Făceam şi băi de gheaţă (două pungi de gheaţă cumpărate de la o benzinărie) de 10-20 de minute, lunea, miercurea şi vinerea.

ZIUA 1 (LUNI)

- • Balansări cu kettlebell (24 de kilograme) cu multe repetări până la cel puţin 75 rep (în cele din urmă, am ajuns la peste 150 rep într-un singur set)
- • Abdomene miotatice******** lente (în capitolul următor), cu greutatea maximă x 10-15 rep lente

******** **Miotatic – Care se raportează la întinderea unui muşchi. (n.ed.)**

ZIUA 2 (MIERCURI)

Am alternat aceste două exerciţii, făcând un total de 3 seturi x 5 rep fiecare. Am făcut pauză de două minute între toate seturile, având, prin urmare, cel puţin patru minute între repetările aceluiaşi tip de exerciţiu (de exemplu, presă cu gantere, pauză două minute, ramat, pauză două minute, presă cu gantere etc.):

- • Banca de forţă înclinată izolaterală cu gantere
- • Ramat din aplecat „Yates” cu bară EZ******** (prindere cu palmele în sus şi îndoire din talie la circa 20-30 de grade)

******** Bară EZ – Bara are o formă uşor curbată în forma literei W. Multe persoane o preferă în locul celei drepte, deoarece solicită mai puţin încheieturile şi îţi permite să te concentrezi mai bine asupra bicepşilor. (n.ed.)

Apoi:

- • Flexii cu priză inversă folosind o bară groasă cu diametrul dublu faţă de bara olimpică standard (eu pun plăci pe o bară de metal pe care am cumpărat-o de la Home Depot, prinse cu cleme de prindere de 5 dolari): 2 seturi a câte 6 rep, pauză de trei minute între seturi

ZIUA 3 (VINERI)

- • Balansări cu kettlebell (24 de kilograme) cu multe repetări, cu un minimum de 75 rep
- • Abdomene miotatice lente (în capitolul următor) cu greutatea maximă x 12-15 rep
- • La două săptămâni: balansări cu kettlebell cu o singură mână, cu minimum 25 de rep pe fiecare parte

Ar trebui să adaug că am fost delăsător, adesea adăugând în plus una-trei zile de odihnă între şedinţe. Nu a contat. Volumul de antrenament necesar pentru schimbări notabile era mai scăzut decât am crezut vreodată că e posibil.

Deşi am adăugat câteva exerciţii în plus din alte motive, cel mai important dintre exerciţii – balansarea kettlebell-ului cu ambele mâini – este tot ce ai nevoie pentru schimbări radicale. Iată câteva reguli orientative (mai multe mai târziu):

- • Stai cu picioarele depărtate la 15-30 de centimetri în afara lăţimii umerilor, cu fiecare picior îndreptat în exterior la circa 30 de grade. Dacă degetele îndreptate în faţă ar fi ora 12 pe un ceas, piciorul tău stâng ar arăta spre ora 10 sau ora 11, iar dreptul ar arăta spre ora 13 sau ora 14.

- • Menţine-ţi umerii traşi în spate (retraşi) şi în jos pentru a evita rotunjirea spatelui.
- • Mişcarea de coborâre (balansare în spate) este o mişcare similară cu lăsarea pe spate în scaun, nu o mişcare de lăsare pe vine.
- • Sub nicio formă nu-ţi aduce umerii în faţa genunchilor.
- • Imaginează-ţi că strângi o monedă între fese când îţi împingi şoldurile în faţă. Ar trebui să fie o împingere cu forţă şi să fie imposibil să îţi încordezi fundul şi mai mult. În cazul în care capul câinelui şi-ar găsi de lucru pe-acolo, ar însemna că „s-a dat stingerea” pentru Rex.

Doza minimă eficientă – cum să pierzi 3% de grăsime corporală într-o oră pe lună

Fleur B. nu trebuia să slăbească la fel de mult ca Tracy.

Fleur, la fel ca mulţi oameni, pur şi simplu nu putea să dea jos acele ultime kilograme de grăsime în plus, indiferent cât de tare încerca. Ajunsese într-un impas.

Dacă alerga câţiva kilometri de trei ori pe săptămână, nu avea niciun efect: „Ca urmare a multelor exerciţii fizice pe care le fac, rezultatele ar trebui să fie mult mai bune”. Era, totuşi, împotriva dietelor rapide şi voia să îşi păstreze rotunjimile la care ţinea.

Cum să treacă peste ultima etapă a procesului de reducere a grăsimii?

Fleur era în mare măsură dependentă de pâine prin cultură (cea europeană) şi dependentă de muncă prin pregătirea profesională (jurnalistă). Intenţionat am convenit să se aştepte că va fi dificil şi că va trebui să-şi propună să exercite un autocontrol extrem în primele două săptămâni, până aveau să îi dispară poftele. Astfel, avea parte de o dublă încurajare dacă, după primele 72 de ore, va vedea că nu e atât de dificil. Să te aştepţi că lucrurile vor fi uşoare nu are ca rezultat decât dezamăgirea şi renunţarea la cel mai mic obstacol. Dacă te pregăteşti pentru provocări masive şi nu apar astfel de provocări, va fi o surpriză plăcută. Te încurajează să fii şi mai hotărât în ceea ce priveşte schimbările.



Braţele lui Michelle Obama: Tracy, cu peste 45 de kilograme mai slabă, demonstrând o formă perfectă în balansarea în jos a kettlebell-ului.

Ţine minte: reconstrucţia corpului depinde mai mult de schimbarea comportamentală (reciteşte „De la fotografii la frică”, dacă e nevoie) decât de memorarea listei corecte de instrucţiuni.

Am propus un test de patru săptămâni concentrat pe balansare şi modificări dietetice minuscule, cu care Fleur a fost de acord.

1. 1. Şi-a schimbat micul dejun cu o masă bogată în proteine (cel puţin 30% proteine) conform dietei sărace în carbohidraţi. Preferatul ei: spanac, fasole neagră şi albuşuri de ou (o treime de cutie de albuşuri lichide de ou de la Eggology), cu fulgi de ardei iute.
2. 2. De trei ori pe săptămână (luni, miercuri, vineri) executa un şir simplu de trei exerciţii înainte de micul dejun, toate fiind ilustrate în următoarele câteva pagini.

Un set: 20 de poduri cu sprijin pe ambele picioare pentru activarea muşchilor fesieri

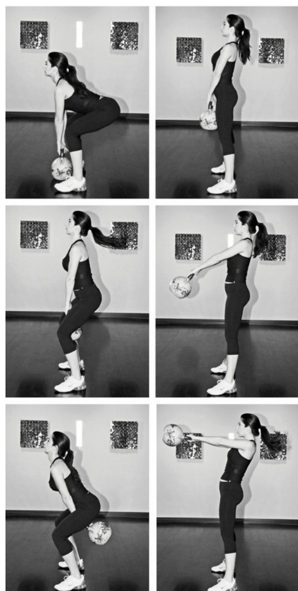
Un set: 15 întinderi în spate ale piciorului cu sprijin pe genunchi, câte un set pentru fiecare parte

Un set: 50 de balansări cu kettlebell (pentru tine: începe cu o greutate care îţi permite să faci 20 de repetări perfecte, dar nu mai mult de 30. Cu alte cuvinte, începe cu o greutate nu mai mică de 9 kilograme, cu care te poţi obişnui.)

Atât. Totalul exerciţiilor fizice recomandate: circa 5 minute pe şedinţă x 3 şedinţe = 15 minute pe săptămână. O oră de-a lungul unei luni.

Măsurătorile lui Fleur de dinainte şi de după au fost realizate la un interval de cinci săptămâni deoarece călătorea. Chiar dacă mărim timpul total estimat al exerciţiilor fizice la 75 de minute, rezultatele sunt impresionante.

BALANSAREA CU KETTLEBELL-UL



Odată ce ajungi la înălţimea potrivită (ultima fotografie), fiecare repetare presupune alternarea între ultimele două fotografii.

ÎNAINTE ŞI DUPĂ

Greutate totală: 63 kg → 61,5 kg

% grăsime corporală: 21,1% (13,30 kg) → 18% (11,10 kg – aproape jumătate de kilogram de grăsime pierdută pe săptămână)

Grosimea stratului de grăsime de pe coapse: 10,4 mm → 10,2 mm

Grosimea stratului de grăsime de pe triceps: 9,7 mm → 7,7 mm

Grosimea stratului de grăsime de pe talie: 7,0 mm → 4,1 mm

ÎNVĂŢAREA BALANSĂRII

Cea mai uşoară cale de a învăţa balansarea se bazează pe o metodă dezvoltată de Zar Horton:

1. Deadlifturi atinge-şi-ridică de la Punctul A (trei seturi a câte cinci repetări)

Stai în picioare cu kettlebell-ul situat la mijlocul distanţei dintre ele. Apleacă-te şi fă deadlifturi (capul ridicat, privirea drept în faţă), mai întâi încet, apoi în maniera „atinge-şi-ridică”, ridicând brusc kettlebell-ul imediat ce atinge podeaua. Este important să atingi mereu acelaşi loc de pe podea. Acest punct dintre tălpile tale este punctul A.

Sugerez cu tărie să faci acest lucru stând cu faţa la perete şi cu degetele la circa 15 centimetri distanţă de el. Asta te va forţa să îţi ţii capul ridicat şi să foloseşti mişcarea corectă de deadlift: arcuire din şolduri şi aşezare, în loc să te laşi pe vine. Încearcă să îndoi cât mai puţin glezna sau deloc.



2. Deadlifturi atinge-şi-ridică de la Punctul B (trei seturi a câte cinci repetări)

Repetă mişcarea de deadlift atinge-şi-ridică de mai sus, dar foloseşte punctul B: pune kettlebell-ul pe podea între picioare, dar de data asta mai în spate, astfel încât faţa kettlebell-ului să se afle în spatele călcâielor. Trebuie să aduci kettlebell-ul exact în acelaşi punct de fiecare dată:

Acum, când te ridici şi îţi împingi brusc şoldurile în faţă (gândeşte-te la „şolduri violente”), ridicarea unghiulară a kettlebell-ului îi va da o balansare asemănătoare cu a pendulului.

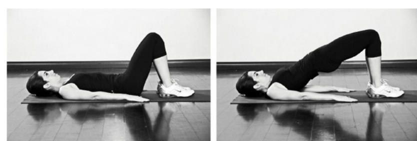


3. Balansări de la Punctul C (începe cu seturi de 10)

Acum pune kettlebell-ul înapoi în punctul A şi urmăreşte fotografiile cu Marie de pe pagina 188. Ridică kettlebell-ul de pe podea, începe o mică balansare prin a „te aşeza” mai întâi cu şoldurile şi apoi a te împinge în faţă şi fă mişcarea mai amplă, menţinându-ţi totodată echilibrul.

Concentrează-te tot timpul pe aducerea kettlebell-ului înapoi la punctul C, care este în aer, în spatele popliteelor (partea din spate a picioarelor) şi chiar sub fese, după cum se vede în fotografia 5.

Asta e: faci balansarea kettlebell-ului cu ambele mâini.



Poduri cu sprijin pe ambele picioare pentru activarea muşchilor fesieri. Ridică-ţi degetele de la picioare în timp ce te lansezi de pe călcâie.

Întinderi în spate ale piciorului cu sprijin pe genunchi cu întinderea mâinii drepte şi a piciorului stâng. Alternează cu mâna stângă şi piciorul drept.



Rezultatul cifrelor obţinute de Fleur demonstrează diferenţa dintre greutatea de pe cântar – un instrument prost care îţi spune puţine – şi procentul de grăsime corporală sau panglica de măsurat. Nu neglija să incluzi cel puţin una dintre cele din urmă în trusa ta de instrumente de măsurat.

Cele 75 de minute de exerciţii au avut câteva efecte importante asupra fizicului lui Fleur, care au mers dincolo de reducerea grăsimii şi obţinerea unui posterior perfect.

Cel mai important, i-a îndreptat cifoza (din grecescul *kyphos*, însemnând „cocoaşă”), o problemă de ţinută comună milioanelor de utilizatori de computere. Din cauza muncii de birou şi a dezechilibrului muscular, înainte să înceapă programul, avea umerii lăsaţi în faţă şi cocoaşă. Cinci săptămâni mai târziu, stătea şi mergea cu umerii traşi în spate, ceea ce lăsa atât impresia unei cutii toracice mai mici, cât şi a unor sâni mai mari. O postură bună este atrăgătoare.

Iată primul e-mail pe care mi l-a trimis Fleur, prezentat pe larg:

> Bună,
>
> Fac bine... mult mai bine decât mi-aş fi putut imagina...
>
> Există câteva lucruri pe care le-am observat cu privire la dietă care cred că te vor interesa.
>
> În primul rând, nu îmi pot imagina de ce spui că nu trebuie să fie distractivă? O ador!... Există nenumărate moduri prin care poţi face ca aceleaşi alimente să aibă un gust total diferit în funcţie de masă, prina simpa adăugare a unor ierburi sau condimente diferite.
>
> Mănânc mult mai bine. Dieta mea nu era grozavă înainte, în mare fiindcă nu îmi făceam timp şi eram prea leneşă.
>
> Felul ăsta de a mânca aşa cum zici tu mi-a schimbat până şi modul în care simt foamea; nu mai am niciodată senzaţia aia de crampe în stomac, pe care o creează zahărul şi carbohidraţii „nocivi”. Poate e şi pentru că mănânc mai mult şi mai regulat. Numai faptul că iau micul dejun devreme dimineaţa, în loc de cafea şi pâine prăjită sau un produs de patiserie la ora 11, a schimbat enorm lucrurile.
>
> Mă gândesc cum să-mi alimentez corpul, iar nu să-i pun restricţii.
>
> Am mâncat foarte bine toată săptămâna trecută, apoi am ales duminica drept „ziua mea liberă”. Am mâncat clătite şi o omletă la IHOP******** (foarte sănătos). Apoi m-am simţit ca naiba. Toată brânza aia m-a făcut să-mi vină să vomit. [Tim: brânza era unul dintre alimentele domino ale lui Fleur de dinainte de program.]

******** **IHOP – International House of Pancakes (Casa internaţională a clătitelor). (n.ed.)**

> Dar literalmente a trebuit să mă forţez să mănânc nişte ciocolată mai târziu în ziua aceea, doar pentru că îmi spusesem că se poate. Am realizat apoi că nu mă gândisem la ciocolată nici măcar o dată toată săptămâna, nu avusesem deloc poftă de ea. După aceea am cumpărat un croissant (doar pentru că puteam), am luat o gură şi l-am aruncat. Duminică noapte mi-am desfăcut o bere, dar n-am putut s-o termin nici pe aia (foarte neobişnuit pentru mine). Eram nerăbdătoare să mă culc

ca să mă pot trezi luni dimineaţă şi să mă întorc la starea în care mă simţeam din nou sănătoasă.

E normal?!

Însă un lucru pe care chiar l-am vrut duminică au fost fructele. E în regulă, nu? Cât de mult din ce vreau eu? [Răspuns: în ziua de mâncat în exces şi doar în ziua de mâncat în exces, da. Nimic nu este interzis.]

În general, până acum, nu-mi lipseşte şi nu mi-e poftă de nimic din ce nu ar trebui să mănânc... am observat că am mai multă energie, şi este energie reală, nu doar impulsul de o oră pe care ţi-l dă un cappuccino dublu şi de la o gustare care se transformă apoi în refulare. Nici nu prea mai beau cafea, doar multă apă şi ceai verde.

Ştiu că a trecut doar o săptămână, dar mă simt fantastic. Mulţumesc!

Obiceiurile noi nu sunt atât de dificile odată ce le începi.

Masa critică şi posteriorul********: Antrenamentul A/B complet al lui Kiwi

******** *Critical (M)Ass în original,* un joc de cuvinte cu dublu înţeles: 1) Masa critică este cantitatea minimă de resurse necesare pentru a întreprinde ceva; 2) „Critical ass" se referă la un fund grozav. (n.tr.)

Pentru cei care vor un program extins pentru modelarea posteriorului, iată şirul complet de exerciţii ale lui Kiwi.

El recomandă trei-patru runde de astfel de exerciţii, în ordinea oferită. Cred că doza minimă eficientă reprezintă două runde, care vor însemna beneficii de 80-90% pentru majoritatea femeilor şi bărbaţilor. Bărbaţii pot folosi aceste şiruri de exerciţii pentru a dezvolta o forţă mai mare în şolduri, ceea ce se traduce printr-o performanţă mai bună în aproape toate sporturile.

Dacă le încerci, dar începi să ratezi antrenamentele sau să le amâni, întoarce-te la balansările de bază de două ori pe săptămână, aşa cum fac eu, căci vor garanta un progres mai rapid decât majoritatea programelor de exerciţii.

Pentru a-l imita pe Kiwi, execută A lunea şi B vinerea, iar podurile cu sprijin pe ambele picioare pentru activarea muşchilor fesieri (de mai devreme) înainte de fiecare dintre ele.

Antrenamentul A

Toate exerciţiile, exceptând balansările cu kettlebell, sunt executate cu 10 repetări, folosind greutatea maximă pentru 13 repetări******** (GMR).

******** Asta înseamnă că faci 10 rep cu o greutate care ţi-ar permite să închei 13, dar nu 14 rep. E în regulă să aproximezi, dar nu şi să-ţi rămână mai mult de 3 repetări când termini setul. (n.aut.)

1. 1. Genuflexiune (fundul până la călcâie) cu ridicarea ganterelor grele deasupra capului – înainte de a te ridica, atunci când eşti încă jos, strânge fesele o secundă

2. 2. Ridicarea ganterei cu o mână, sprijinit cu cealaltă mână de o bancă şi cu piciorul opus ridicat în spate
3. 3. Fandări din mers cu ridicarea genunchiului în sprint
4. 4. Flotări largi********

******** Bărbaţii pot folosi orice poziţie a mâinilor. Flotarea largă este recomandată pentru femeile care vor să evite creşterea tricepsului (dosul braţului). Dacă nu poţi face zece flotări pe podea, ele pot fi executate cu mâinile pe o bancă joasă sau – dacă tot este imposibil – sprijinit de o masă sau un perete. (n.aut.)

5. 5. Balansări de kettlebell cu două mâini x 20-25

Repetă şirul de exerciţii de 2-4 ori.

Antrenamentul B

1. 1. Deadlift românesc pe un singur picior (DR)******** (10-12 rep pe fiecare parte)

******** Efectiv acelaşi lucru ca 2SDL-ul descris la „Pre-abilitare". (n.aut.)

2. 2. Bărbia sus (doar partea de coborâre negativă de patru secunde) x 10 sau până când nu mai poţi controla coborârea********

******** Aşteaptă-te la o febră musculară severă în ziua de după primele două antrenamente. (n.aut.)

3. 3. Răsucire de popliteu cu un singur picior pe o minge elveţiană – 6-12 rep pentru fiecare picior
4. 4. Exerciţiul plank pentru abdomene (şi muşchii fesieri aşezaţi lateral) → progresiv: începe cu 30 de secunde pe faţă, 30 de secunde pe fiecare parte, până ajungi la 90 de secunde maximum
5. 5. Hyper invers x 15-25

Repetă şirul de exerciţii de 2-4 ori.

Vezi www.fourhourbody.com/exercises pentru fotografii cu toate exerciţiile lui Kiwi********. Prezentarea descrierilor doar în format scris mai mult te va deruta în loc să te ajute.

******** Unul dintre ele este exerciţiul meu indirect preferat pentru abdomen/centru (ridicarea ganterei cu o mână, sprijinit cu cealaltă mână de o bancă şi cu piciorul opus ridicat în spate), iar două sunt excelente pentru călătorii, în cazul ambelor sexe (răsucire de popliteu cu un singur picior şi hyper invers pe o minge elveţiană). (n.aut.)

Instrumente şi trucuri

Kettlebell-uri (www.fourhourbody.com/kettlebells) Majoritatea bărbaţilor ar trebui să înceapă cu un kettlebell de 20 sau 24 de kilograme, iar majoritatea femeilor ar trebui să înceapă cu un unul de 16 sau 20 de kilograme. Înainte de a cheltui prea mult, îţi sugerez să foloseşti un mâner-T (vezi pagina 195) pentru a-ţi determina greutatea de balansare pentru 20 rep.

DIETA LUI TRACY: LUXUL DE A NU AVEA OPŢIUNI

Tracy nu a ajuns niciodată în impas în ceea ce priveşte reducerea grăsimii.

Ea îşi pune succesul pe seama a două lucruri: mesele de trişat şi kettlebell-urile. Mesele de trişat i-au permis să fie riguroasă în mai bine de 95% din timp, iar kettlebell-urile să accelereze progresul în momentul în care încetinea reducerea grăsimii prin dietă.

A programat o masă de trişat pe săptămână, cel mai adesea vineri seara, fiind şi seara pe care o petrecea împreună cu soţul ei. De altfel, dieta lui Tracy este paradigma perfectă a simplităţii: mănâncă aceleaşi mese în fiecare zi, cel puţin cinci zile pe săptămână. Ea numeşte acest plan alimentar „luxul de a nu avea opţiuni”:

„În special dacă ai de pierdut 23-45 de kilograme sau mai mult, eşti destul de stresat. Nu vei putea să te abţii să te gândeşti cât de supraponderal eşti, dar te poţi opri din a te gândi ce să mănânci”.

Sfatul şi observaţiile sale ar trebui să-ţi pară cunoscute:

Un kilogram pe săptămână nu este limita. „Dacă ai de slăbit 36-45 de kilograme şi nu pierzi 2 kilograme pe săptămână măcar în primele câteva săptămâni, ceva nu faci cum trebuie.”

Evită alimentele domino: „Dacă mi-ar plăcea să mănânc câte un biscuit sau câte o bomboană din când în când, aş putea adăuga dulciurile în meniul meu zilnic din punct de vedere caloric, dar predilecţia mea pentru dulciuri nu are un «senzor de oprire». Odată ce am început, mi-e greu să mă mai opresc. Pot consuma 1.200-1.800 de calorii din dulciuri dense în cel mai scurt timp. Dacă încep să mănânc dulciuri, ştiu că nu mă mulţumesc până nu ajung la senzaţia de saţietate. Şi «senzaţia mea de saţietate» e mult mai greu de atins decât în cazul unei persoane obişnuite. Nu se rezumă la o porţie de fursecuri sau la o felie de tort, ci la o pungă întreagă de fursecuri sau o jumătate de tort... şi asta nu-i glumă. Măcar ştiu asta. Aşa că nu încerc să mă păcălesc că pot mânca doar un fursec sau doar două bomboane. Dacă aş putea mânca două felii de pâine, ca să dau un alt exemplu, aş fi în regulă, dar eu trebuie să mănânc patru, aşa că nu mănânc pâine deloc”.

Mâncarea organică – bună, dar nu necesară: „Am slăbit 45 de kilograme fără să mănânc o singură legumă organică. Fă-o dacă poţi, dar dacă nu poţi – din motive legate de buget sau de altă natură – nu te stresa

şi mai tare că nu te poţi duce la piaţă sau la un magazin alimentar extravagant. Mănâncă alimentele corecte şi vei fi în regulă”.

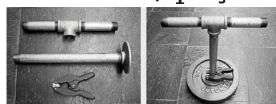
Legumele şi proteinele: „Singurul motiv pentru care nu voi mai fi niciodată supraponderală este pentru că încep fiecare masă cu o bază de legume care au un gust bun. Apoi, adaug proteinele. Nu discriminez proteinele, deşi preferatele mele sunt mielul, porcul, puiul şi vita. Aş mânca o vacă întreagă înainte să mănânc pudră de proteine. Bleah!”

O SALĂ DE SPORT COMPLETĂ CU DOAR 10 DOLARI _ MÂNERUL-T

Kettlebell-urile nu sunt ieftine.

Dacă nu ţi le poţi permite sau pentru a stabili care este greutatea ta ideală pentru balansare (ce poţi face pentru 20 de repetări bune) înainte să comanzi kettlebell-uri, există o opţiune fantastic de ieftină: „Mânerul-T”. Se zvoneşte că este una dintre uneltele esenţiale ale celor mai importanţi aruncători maghiari de ciocan, acest aparat simplu fiind numit şi Hungarian Core Blaster (Explozorul maghiar pentru trunchi).

Am 20 de kettlebell-uri de diferite mărimi, dar tot îmi apreciez Mânerul-T, deoarece poate fi dezasamblat atunci când călătoreşti şi împachetat în formă plată, având o greutate mai mică de trei kilograme. Pe lângă balansări, poate fi folosit pentru deadlifturi, ramat din aplecat cu două mâini, răsuciri, răsuciri inversate şi multe altele. În schimbul a 10 dolari, cinci minute petrecute la cumpărături şi mai puţin de cinci minute de asamblat, poţi avea o sală de sport completă. Iată cum arată:



Mergi la orice magazin de bricolaj sau la Home Depot şi du-te la raionul cu ţevi:

- • Un niplu cu diametrul de 2 cm şi lungimea de 30 cm pentru axul vertical. Un „niplu” este, cumva paradoxal, o ţeavă scurtă filetată la ambele capete cu filet exterior********.

******** Dacă eşti mai scund de 1,65 m, poate fi folosit un niplu de 25 cm sau chiar de 20 cm, pentru a evita atingerea periculoasă a podelei. (n.aut.)

- • Două nipluri cu diametrul de 2 cm şi lungimea de 10 cm pentru mânere. Mai târziu, poate fi folosită bandă izolatoare sau adezivă pentru a acoperi filetele exterioare, dar eu port mănuşi de piele atunci când mă antrenez cu Mânerul-T.
- • O ţeavă „T” cu diametrul de 2 cm potrivită pentru a uni articolele de mai sus.

- • O flanşă******** plată de 2 cm pentru a preveni căderea plăcilor în timp ce balansezi.

******** Piesă plată care serveşte la îmbinarea etanşă în prelungire sau de ramificaţie a unor piese, conducte etc. (n.ed.)

Un supliment opţional, dar pe care ţi-l sugerez:

- • O bridă******** cu arc (folosesc un Irwin Quick-Grip de 3 cm) pentru a preveni alunecarea plăcilor în punctul maxim al balansării. Nu balansa greutăţile mai sus de nivelul sternului.

******** Piesă metalică în forma unei coroane circulare, care se aplică pe tuburi, la îmbinarea lor. (n.ed.)

În cele din urmă, dar nu mai puţin important, înlocuieşte Mânerul-T la fiecare şase luni. Faptul că arunci o grămadă de discuri în pisică sau într-un perete nu o să îţi crească IQ-ul, când ambele pot fi prevenite la preţul unui tricou. Mulţumiri speciale lui Dave Draper pentru că mi-a prezentat acest aparat incredibil de simplu.

MATEMATICA FRUMUSEŢII: 0,7 ŞI PESTE

Ce au în comun Marilyn Monroe, Sophia Loren şi Elle Macpherson? Numărul 0,7 şi literele RTS********.

******** **WHR, în engleză – *waist to hip ratio*; folosit adesea şi în limba română. (n.ed.)**

Dacă ai măsura circumferinţa taliei şi a şoldurilor acestor trei femei, ai descoperi că talia lor reprezintă 7/10 din mărimea şoldurilor. Asta face ca raportul talie-şolduri (RTŞ) să fie de 0,7, iar când se gândesc la femei, această proporţie pare să fie înrădăcinată în creierul masculin ca un semn al fertilităţii, şi deci al atractivităţii. Cu cât îţi este mai lată talia, cu atât această proporţie se îndreaptă către forma unui măr, adică 1,0, fiind corelată în studiile ştiinţifice cu un nivel scăzut de estrogen, risc crescut de boli, mai multe complicaţii la naştere şi rată mai scăzută de fertilitate.

Profesorul Devendra Singh de la Universitatea din Texas, Austin, a studiat corpul în formă de pară, de 0,7, şi a descoperit că apare în sculpturile vechi de 2.500 de ani ale lui Venus din Europa şi Asia, la toate câştigătoarele concursului Miss America din 1923 până în 1987 (de la 0,69 la 0,72), la vedetele *Playboy* din 1955 până în 1965 şi din 1976 până în 1990 (de la 0,68 la 0,71) şi în diferite culturi – de la indonezieni şi muncitori indieni până la afro-americani şi caucazieni.

Veştile bune? Dacă te-ai născut cu şolduri late, nu-ţi face griji.

S-a demonstrat că antrenamentul pentru a avea o talie mai subţire are un efect mai mare asupra atractivităţii decât reducerea mărimii şoldurilor.

Dacă RTŞ este mare, o reducere oricât de mică îţi va spori puterea (sănătatea şi atractivitatea) de a atrage un partener de sex masculin.

Pentru bărbaţi, numerele magice sunt 0,8-0,9 pentru RTŞ şi 0,6 pentru raportul talie-umeri RTU********. Umerii laţi pot fi construiţi.

******** **WSR, în engleză – *waist to shoulder ratio*. (n.ed.)**

Cel mai simplu instrument pentru ajustarea RTŞ în cazul ambelor sexe? Deloc surprinzător: balansarea cu un kettlebell.

„Abdomene în 7 minute. Şi garantăm un antrenament la fel de bun precum cel în 8 minute... Dacă nu eşti mulţumit de primele 7 minute, îţi vom trimite un minut în plus gratis!”

„E bine. Dacă nu cumva, desigur, inventează cineva abdomenele în 6 minute. Atunci veţi da de bucluc, nu?”

„Nu! Nu, nu... nu 6! Am spus 7. Cine se antrenează în 6 minute?! Nici măcar nu ţi-ai porni bine inima, nici măcar un şoarece pe o roată... Dragă, e ca şi cum ai visa la brânză Gorgonzola, când e clar timpul pentru Brie.”

– Mary cea cu vino-ncoa’********

******** *There’s Something About Mary*, în original, film lansat în 1998, în SUA, în regia lui Peter Farrelly şi Bobby Farrelly. (n.ed.)

ABDOMENE ÎN ŞASE MINUTE
Două exerciţii care chiar funcţionează

O CAMERĂ DE HOTEL, NAPA, CALIFORNIA, MAI 2009

„Arăţi ca o pisică pe cale să vomite.”

Prietena mea ieşise din duş şi mă găsise cocoţat în pat, în patru labe, contractându-mi stomacul.

Inspirând adânc, mi-am ridicat privirea şi am zâmbit fâstâcit: „Încă treizeci de secunde...”.

Şi-a înclinat capul ca un Labrador retriever, observând ciudăţenia timp de câteva secunde, apoi s-a întors în baie ca să-şi usuce părul şi să se spele pe dinţi. Trebuia să se pregătească pentru nunta prietenului meu şi să mă vadă pe mine gemând în patru labe era de departe cel mai ciudat lucru.

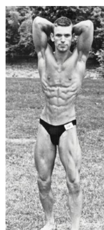
Mi-am continuat bucuros exerciţiul.

Pentru prima dată în viaţă, aveam şase pătrăţele serioase.

Exerciţiul „mâţa care vomită” era grozav.

Bărbat alb singur caut muşchi abdominali: explorarea unei căi mai puţin bătute

Nu am avut niciodată muşchi abdominali vizibili.



Drew Baye, după mai bine de şase luni de exerciţii neorientate direct către abdomen. Demonstrează că dieta este un factor determinant. (Foto: Mike Moran)

Chiar şi atunci când aveam un procent de grăsime corporală destul de mic încât să se vadă venele peste tot, cele şase pătrăţele frontale – muşchii drepţi abdominali – nu prezentau aproape nicio deosebire. La naiba!

Procentul scăzut de grăsime corporală era necesar, dar nu suficient.

De mai bine de un deceniu, făceam exerciţii obişnuite pentru abdomene fără niciun beneficiu vizibil, cumva convins că era doar o chestiune de timp. Albert Einstein ar fi numit-o nebunie: să faci acelaşi lucru iar şi iar şi să aştepţi rezultate diferite.

Lucrurile s-au schimbat abia în momentul în care am început să testez ipotezele de bază, în 2009. A durat o săptămână până am ajuns la un

program redus de două exerciţii. Făceam aceste exerciţii doar de două ori pe săptămână, lunea şi vinerea, după balansările cu kettlebell. În trei săptămâni, aveam deja cele şase pătrăţele.

Există doar o singură cerinţă în plus, preliminară, pentru a avea pătrăţele vizibile: urmează o dietă care permite menţinerea unui procent scăzut de grăsime corporală de 12% sau mai puţin. Sugerez dieta săracă în carbohidraţi, din moment ce prezintă rata cea mai mare de conformitate pe care am observat-o vreodată, dar alte opţiuni viabile includ o dietă ketogenică (în special dieta ketogenică ciclică) şi postul intermitent (PI). Cel din urmă va fi discutat în capitolele ulterioare.

Mişcarea nr. 1: Abdomenele miotatice

Mi-am început analiza prin căutarea acelor atribute comune exerciţiilor care nu funcţionaseră. Trăsătura comună a tuturor exerciţiilor dominante, în special a abdomenelor pe podea, este că nu foloseau mai mult de jumătate din gama completă de mişcare a muşchilor abdominali. Dacă ar fi să îţi imaginezi că stai pe scaun, toate exerciţiile recomandate te făceau să te mişti spre genunchi (abdomene, abdomene cu ridicare până la genunchi) sau îţi aduceau genunchii la piept, cu spatele drept (scaunul roman, abdomenele inversate). Timp de opt săptămâni, am decis să ignor în totalitate acea gamă fetală de mişcare şi să mă concentrez asupra poziţiei întinse, realizată prin extinderea completă a spatelui.

Rezultatul a fost dat de abdomenele miotatice, numite astfel pentru că valorifică poziţia de întindere completă şi reflexul rezultat (reflexul miotatic sau reflexul de întindere) pentru o contractare mai puternică decât aş fi putut obţine altfel.

Nu a fost nevoie de opt săptămâni ca să văd o diferenţă. A fost nevoie doar de trei.

De vreme ce acest exerciţiu este atât de eficace pentru muşchiul transvers abdominal (explicat în continuare) şi trebuie să alegi un singur exerciţiu, alege-l pe acesta. Dacă nu ai la dispoziţie o minge BOSU, foloseşte o minge elveţiană mică (45-55 de centimetri în diametru) sau un teanc de perne dure.

Folosirea unei mingi BOSU sau a uneia elveţiene îţi garantează că fundul se află aproape de podea, de obicei la o înălţime nu mai mare de 15 cm. Apoi urmează aceşti paşi:

1. 1. Începe cu mâinile întinse cât mai sus posibil deasupra capului (eu îmi unesc mâinile întinse ca într-o poziţie de scufundare). Pe tot parcursul exerciţiului, ţine-ţi braţele în spatele urechilor sau pe lângă ele.

2. 2. Lasă-te în jos, controlat, în 4 secunde, până când atingi podeaua cu degetele, încercând tot timpul să îţi întinzi mâinile mai departe de minge.

ABDOMENELE MIOTATICE

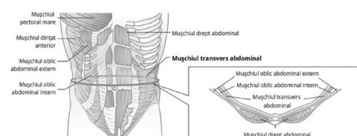


1. 1. Jos, fă o pauză de 2 secunde, încercând să ajungi la o întindere maximă (fotografia 3).
2. 2. Ridică-te controlat şi fă pauză în poziţie superioară, complet contractat, 2 secunde. Braţele *nu* ar trebui să fie perpendiculare pe podea.
3. 3. Repetă de 10 ori. După ce închei 10 repetări, ia în mâini greutăţi. Eu obişnuiesc să folosesc cărţi de diferite dimensiuni. Dacă eşti femeie, nu recomand greutăţi mai mari de 4,5 kilograme. (Vezi caseta „Clepsidra” de la pag 201.)

Mişcarea nr. 2: Exerciţiul „mâţa care vomită”

Dedic acest exerciţiu fostei mele prietene. Îţi doresc tot binele din lume, Angelina Jolie.

Dacă nu cumva cumperi un corset în acelaşi timp, abdomenele nu îţi va micşora burta. Fibrele musculare ale pătrăţelelor (muşchii drepţi abdominali) sunt verticale. În schimb, muşchiul asupra căruia vrei să te concentrezi, numit muşchiul transvers abdominal (TVA), este cel mai adânc dintre cei şase muşchi abdominali principali, fiind compus din fibre orizontale, asemenea unei curele. TVA este poreclit „muşchiul corset” şi dacă te-au durut vreodată muşchii abdominali de la râs sau de la tuşit, înseamnă că l-ai simţit la lucru.



EXERCIŢIUL MÂŢA CARE VOMITĂ



Din păcate, dacă te apuci să râzi tot timpul la sală, o să te trezeşti într-o cămaşă de forţă sau cu o farfurie în cap, aşa că iată alternativa:

1. 1. Aşază-te în patru labe şi fixează-ţi privirea fie direct în podea, fie uşor în faţă. Nu îţi arcui spatele şi nu îţi încorda gâtul.
2. 2. Expiră puternic pe gură până când elimini aerul în întregime. Abdomenul ar trebui să fie contractat din cauza acestei expiraţii puternice. Expiraţia completă este necesară pentru a contracta muşchiul transvers abdominal şi te vei folosi de gravitaţie pentru a opune rezistenţă.
3. 3. Ţine-ţi respiraţia şi trage ombilicul către coloana vertebrală cât de tare poţi, 8-12 secunde.
4. 4. Inspiră în întregime pe nas, după ce ai stat 8-12 secunde în această poziţie.
5. 5. Ia o pauză pe parcursul unui ciclu de respiraţie (expiră uşor pe gură, inspiră uşor pe nas), apoi repetă cele de mai sus de 10 ori.

Asta-i tot: abdomenele miotatice şi exerciţiul „mâţa care vomită”. Icneşte, oftează şi fii fericit.

PĂTRATUL NU ESTE FEMININ: CUM SĂ-ŢI PĂSTREZI CLEPSIDRA



Scândură frontală Scândură laterală

În cazul femeilor, muşchii oblici pătrăţoşi nu sunt atractivi, dar executarea exerciţiilor obişnuite de rezistenţă progresivă îi poate crea. Din fericire, abdomenele miotatice şi exerciţiile „mâţa care vomită”, aşa cum au fost descrise, nu sunt astfel de exerciţii.

Pierderea formei feminine de clepsidră este neplăcută şi le face pe unele femei să pară balonate, chiar dacă acestea au un procent scăzut de grăsime corporală. Nu e bine.

În schimb, dacă îţi doreşti, ca femeie, exerciţii abdominale suplimentare, limitează-te la plank-uri cronometrate, care întăresc şi muşchii fesieri medii din zona şoldurilor. Exact cum a recomandat Kiwi în ultimul capitol, începe cu 30 de secunde pe faţă, apoi 30 de secunde pe fiecare parte, ajungând la maximum 90 de secunde pe set. Câte un set pentru fiecare parte la fiecare antrenament este tot ce contează.

În cele din urmă, dar nu mai puţin important, pentru a împiedica apariţia burticii atât de comună în cazul femeilor, chiar şi la concurentele de fitness, îndreaptă înclinaţia pelviană prin întinderea muşchiului flexor******** al şoldului. Următorul exerciţiu poate fi realizat o dată pe zi, timp de 30 de

secunde pe fiecare parte. Înainte de kettlebell-uri este perfect, din moment ce te va ajuta şi cu întinderea şoldurilor.

******** **Muşchi flexor – muşchi care determină îndoirea unor membre. (n.ed.)**



Întinderea muşchiului flexor al şoldului Menţine această poziţie 30 de secunde.

MĂSURAREA ACTIVĂRII MUSCULATURII ABDOMINALE CU EMG: COMPARAREA SUSPECŢILOR OBIŞNUIŢI

Chiar dacă ignori cele două exerciţii din aceste capitole, nu te baza pe abdomenele clasice. Sunt complet ineficace.

Iată cum arată activarea muşchilor drepţi abdominali comparativ cu alte exerciţii, atunci când este măsurată cu electrozi şi un EMG (aparat de electromiografie). Caută pe Google fiecare exerciţiu dacă eşti curios. Abdomenelor tradiţionale li se dă o valoare de 100%.

Bicicletă – 248%
Scaunul căpitanului – 212%
Minge de exerciţii fizice – 139%
Abdomene cu picioarele ridicate – 129%
Aparatul torso track – 127%
Abdomene cu braţele întinse – 119%
Abdomene inverse – 109%
Abdomene cu sprijin pe călcâie – 107%
Abdomene cu roata (ab roller) – 105%
Exerciţiul hover – 100%
Abdomene tradiţionale – 100%
Exerciţii cu banda de rezistenţă – 92%
Aparatul Ab rocket – 21%

Instrumente şi trucuri

Antrenamentul de echilibru BOSU (www.fourhourbody.com/bosu) BOSU arată ca o jumătate de minge elveţiană cu o bază dreaptă de plastic ataşată sub ea. Îl folosesc pentru abdomenele miotatice şi răsucirile de tortură prezentate în „Supraom fără efort”.

Minge de stabilitate GoFit (www.fourhourbody.com/stability) În locul mingii BOSU, dacă preferi, poţi folosi această minge de „stabilitate” de 55 cm (numită de obicei minge „elveţiană”). Costă mai puţin de jumătate din preţul unei BOSU, dar consider că astfel de mingi sunt greu de depozitat şi mai puţin versatile.

Autostopistul nebun din *Mary cea cu vino-ncoa'* (www.fourhourbody.com/hitchhiker) Scena clasică a inspirat titlul acestui capitol. „E timpul pentru Brie, dragă!”.

Undeva pe drum, se pare că am început să confundăm confortul cu fericirea.

– Dean Karnazes, ultramaratonist care, în 2006, a alergat în 50 de maratoane în toate cele 50 de state din SUA timp de 50 de zile consecutive, terminând cu un timp de 3 ore şi 30 de secunde la Maratonul din New York City

Adesea, cu cât există mai puţine lucruri pentru a justifica un obicei tradiţional, cu atât mai greu este să scapi de el.

– Mark Twain

DE LA O MANIE LA ALTA********

******** *From geek tot freak*, în original. (n.ed.)

Cum să câştigi 15 kilograme în 28 de zile

Pe 6 iulie, bicepşii lui John, care avea vârsta de 65 de ani, măsurau 37 de centimetri în circumferinţă. Şase săptămâni mai târziu, măsurau 39 de centimetri, cu 2 centimetri în plus.

Părea un miracol, dar nu era.

Şi-a redus antrenamentele de la trei la două pe săptămână. Totul era planificat. Reducere progresivă.

Vezi tu, majoritatea cunoştinţelor convenţionale cu privire la creşterea musculară sunt total greşite.

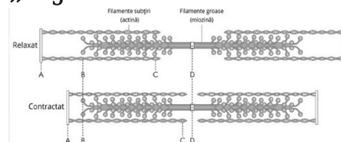
Preludiu: Despre blestemul genetic

Provin dintr-o familie de bărbaţi nu foarte musculoşi. Singura excepţie o reprezintă un fund extrem de bombat din partea mamei. Nu arată rău dacă eşti o femeie braziliană.

În august 2009, pentru a confirma ceea ce era evident, am trimis mostre de ADN la laboratorul Gist Sports Profile din Australia pentru testarea genei ACTN3, care conţine codurile proteinelor pentru fibrele musculare cu contractare rapidă. Fibrele musculare cu contractare rapidă au cel mai mare potenţial de creştere, iar fibrele cu contractare lentă au cel mai mic potenţial.



Doar un strop de ştiinţă ajutătoare: fibrele musculare sunt compuse din miofibrile, compuse la rândul lor din două filamente – actine (filamente subţiri) şi miozine (filamente groase) – care glisează unele pe altele pentru a face muşchii să se contracte, scurtând literalmente muşchiul. Filamentele de actină, care sunt necesare pentru acest proces, sunt stabilizate prin proteine de legare a actinei. Proteina de legare a actinei numită alfa-actinină 3 (ACTN) apare doar în fibrele musculare cu contractare rapidă, „bijuteria coroanei” pentru aruncătorii de disc şi culturiştii din toată lumea.



Reiese că ambii mei cromozomi (atât de la mami, cât şi de la tati Ferriss) conţin varianta R577X a genei ACTN3, o mutaţie care are ca rezultat o deficienţă completă a mult doritei ACTN3. Această variantă, amuzant

denumită „alelă******** nonsens”, se găseşte la mai bine de un miliard de oameni din toată lumea.

******** **Alelă – genă de un anumit tip de pe acelaşi cromozom. (n.ed.)**

Crăciun trist.

Scrisoarea de intenţie de la Gist Sports avea următorul titlu, căruia, în mod amuzant, îi lipseşte un semn al exclamării:

Felicitări, Tim Ferriss. Avantajul tău genetic: sporturile de anduranţă.

Acesta era un mod diplomatic de a-mi spune că (1) nu e probabil să câştig o medalie olimpică de aur la sprint şi (2) nu sunt programat genetic să acumulez multă masă musculară.

Nu câştigasem loteria contractării rapide pentru culturism******** şi sunt şanse ca nici tu să nu o fi făcut. Uitându-mă la fotografiile de familie, acest rezultat nu a fost surprinzător. Surprinzător este cât de bine poţi rescrie genetica.

******** Apoi, această descoperire mi-a fost confirmată de alte trei profiluri genetice separate, obţinute prin 23andMe (două teste cu nume diferite pentru a asigura rezultatele potrivite) şi Navigenics. (n.aut.)

Am câştigat mai bine de 9 kilograme de masă lipsită de grăsime în descurs de patru săptămâni, în cel puţin patru ocazii, cel mai recent în 2005. Două dintre aceste experimente au fost făcute în 1995 şi 1996 la Universitatea Princeton, unde Matt Brzycki, pe atunci coordonatorul de fitness, rezistenţă şi exerciţii fizice pentru sănătate, m-a poreclit „Growth”********.

******** **Growth – creştere (n.ed.)**

Acest capitol detaliază metodele precise pe care le-am folosit în 2005 pentru a câştiga 15 kilograme de masă fără grăsime, în decursul a 28 de zile.

Pentru doamnele pe care nu le interesează să devină precum Hulk, dacă urmaţi o dietă săracă în carbohidraţi şi reduceţi perioadele de odihnă dintre exerciţii la 30 de secunde, acest protocol exact de antrenament vă va ajuta să pierdeţi 4,5-9 kilograme de grăsime tot în 28 de zile.

Înainte şi după

Aveam 69 de kilograme în liceu, dar după ce am făcut tango în Buenos Aires în 2005 ajunsesem la o greutate de 66 de kilograme. Am remediat situaţia printr-un program de 28 de zile bazat în principal pe activitatea lui Arthur Jones, Mike Mentzer şi Ken Hutchins.

Măsurătorile de dinainte şi după, inclusiv cântăririle hidrostatice sub apă, au fost făcute de dr. Peggy Plato de la Human Performance Laboratory (Laboratorul de Performanţă Umană) al Universităţii de Stat din San Jose. Deşi acest experiment ridicol ar putea părea nesănătos, am urmărit indicii sangvini şi mi-am redus colesterolul total de la 222 la 147, fără să folosesc statine******** (vezi suplimentarea înainte de culcare).

******** Am învăţat, de atunci, să mă îngrijorez mai puţin în privinţa colesterolului, dacă HDL-ul este suficient de ridicat şi trigliceridele sunt suficient de scăzute. (n.aut.)

Iată rezultatele:

Vârstă: 27 (în 2005)
Greutate iniţială: 66 kg
Greutatea de după: 80 kg (83 trei zile mai târziu)
Procent de grăsime corporală înainte: 16,72%
Procent de grăsime corporală după: 12,23%
Câştig total de masă musculară: 15 kg
Pierdere totală a grăsimii: 1,5 kg
Timp necesar: 4 săptămâni

Pentru a avea o perspectivă a celor 15 kilograme, în dreapta, lângă pumnul meu, este exact o jumătate de kilogram de muşchi slab de vită hrănită cu iarbă.

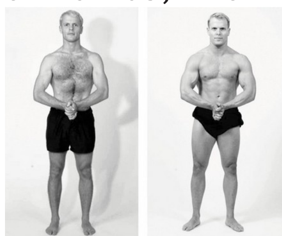
Imaginează-ţi 30 astfel de bucăţi puse pe tine. Nu este un adaos mic.



Iată câteva date statistice selectate din timpul schimbării de patru săptămâni (de pe 21 septembrie până pe 23 octombrie), folosind măsurătorile combinate de la dr. Plato şi Brooks Brothers********:

******** Alcătuite prin combinarea celor mai mici cu cele mai mari măsurători din ambele zone. (n.aut.)

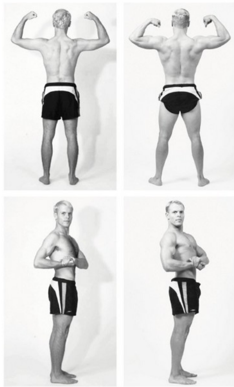
- • Mărimea hainelor: de la 40 scurt la 44 normal (măsurat la Brooks Brothers, în Santana Row din San Jose)
- • Gât: de la 40,13 cm la 45,72 cm
- • Piept: de la 95,25 cm la 109,22 cm



Pantaloni scurţi antigravitaţie pentru un efect uluitor.

- • Umeri: de la 109,22 cm la 132,08 cm
- • Coapsă: de la 54,61 cm la 64,77 cm
- • Gambă: de la 34,29 cm la 37,84 cm

- • Braţ: de la 30,48 cm la 37,08 cm
- • Antebraţ: de la 27,43 cm la 30,48 cm
- • Talie: de la 74,93 cm la 84,07 cm
- • Şolduri (în partea cea mai lată a posteriorului): de la 86,36 cm la 97,10 cm (J.Lo, ofticǎ-te!)



Ah, am uitat să menţionez, toate acestea au fost făcute cu două antrenamente de 30 de minute pe săptămână, **un total de 4 ore de sală**.

Cum am reuşit?

În primul rând, am urmat un regim simplu cu suplimente:

Dimineaţa: NO-Xplode******** (2 linguri), Slo-Niacin (sau niacinamidă cu eliberare în timp, 500 mg)

******** Pentru a le da o pauză glandelor mele suprarenale şi receptorilor adrenergici, nu am consumat NO-Xplode în zilele de duminică. (n.aut.)

La fiecare masă: ChromeMate (polinicotinat de crom, *nu* picolinat, 200 mcg), acid alfa-lipoic (200 mg)

Înainte de antrenament: BodyQUICK (2 capsule, cu 30 min. înainte)

După antrenament: Micellean (30 g proteine de cazeină micelară)

Înainte de culcare: policozanol (23 mg), ChromeMate (200 mcg), acid alfa-lipoic (200 mg), Slo-Niacin (500 mg)

Nu am folosit deloc anabolice.

Din punctul de vedere al antrenamentului, iată cele patru principii de bază care au dus la reuşită, toate urmând să fie detaliate în capitolul următor:

1. EXECUTĂ CÂTE UN-SET-PÂNĂ-LA-EPUIZARE DIN FIECARE EXERCIŢIU.

Urmează recomandarea generală a lui Arthur Jones de un-set-până-la-epuizare (adică să atingi punctul în care nu mai poţi mişca greutatea) timp de 80-120 de secunde din timpul total sub tensiune pe exerciţiu. Fă pauze de cel puţin trei minute între exerciţii.

2. FOLOSEŞTE O CADENŢĂ A REPETIŢIILOR de 5/5. (5 cu 5 pt AB).

Execută fiecare repetare cu o cadenţă de 5/5 (cinci secunde sus, cinci secunde jos), pentru a elimina momentul mecanic şi a asigura o sarcină constantă.

3. CONCENTREAZĂ-TE ASUPRA A NU MAI MULT DE 2-10 EXERCIŢII PE ANTRENAMENT.

Concentrează-te asupra a 2-10 exerciţii pe antrenament (dintre care cel puţin unul să implice mai multe articulaţii prin împingere, tragere şi mişcări ale picioarelor). Eu aleg să-mi antrenez tot corpul la fiecare antrenament pentru a declanşa o reacţie hormonală crescută (testosteron, hormon de creştere, IGF-1 etc.)

Iată secvenţa pe care am folosit-o în timpul acestui experiment („+” = superset, ceea ce înseamnă fără pauză între exerciţii):

- • Pullover + ramatul din aplecat al lui Yates
- • Presă pentru picioare la lăţimea umerilor********

******** Recomand genuflexiunile pentru cei care au acces la un Safety Bar, căci oferă un ham pentru umeri de tipul unui jug. (n.aut.)

- • Exerciţii la aparatul Pec-deck + flotări la paralele cu greutăţi
- • Flexări ale picioarelor
- • Răsucire inversată cu bară groasă (cumpără o ţeavă de cinci centimetri de la Home Depot dacă este necesar, pe care poţi pune apoi discurile)
- • Ridicări ale gambelor din şezut
- • Rezistenţă manuală pentru gât
- • Abdomene la aparate

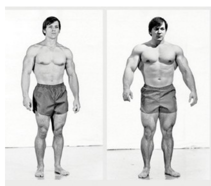
Toate aceste exerciţii pot fi găsite pe www.fourhourbody.com/geek-to-freak.

4. SPOREŞTE TIMPUL DE RECUPERARE ODATĂ CU MĂRIMEA.

Acest lucru este descris în detaliu în capitolul următor, care prezintă cea mai reducţionistă şi mai îmbunătăţită abordare a rescrierii geneticii încăpăţânate: Protocolul lui Occam.

Protocolul lui Occam este cel pe care îl recomand pentru început aproape tuturor celor care se antrenează pentru acumulare de masă musculară.

EXPERIMENTUL COLORADO: 29 DE KILOGRAME ÎN 28 DE ZILE?



Fotografii de Inge Cook, obţinute prin amabilitatea dr. Ellington Darden

Crezi că este imposibil să câştigi 15 kilograme în decursul a 28 de zile? Şi eu aş fi crezut la fel, dacă nu aş fi dat de ciudatul caz al lui Casey Viator.

„Experimentul Colorado” a fost efectuat în mai 1973, la Universitatea de Stat Colorado din Fort Collins, Colorado. A fost proiectat de Arthur Jones şi supravegheat de dr. Elliott Plese, directorul Laboratorului de Fiziologia Sportului din cadrul Departamentului de Educaţie Fizică. Era menit să fie un exemplu foarte bun de antrenament minimalist.

Rezultatele lui Casey Viator, obţinute prin trei antrenamente pe săptămână, au fost ca de pe altă lume:

Creşterea în greutate corporală: 20,53 kg.

Pierderea de grăsime: 8,13 kg.

Câştigul de masă musculară: 28,67 kg.



În aceeaşi lună, Arthur Jones a urmat exemplul lui Viator şi a câştigat 7 kilograme în 22 de zile. Cum au reuşit cu antrenamente care aveau, în medie, doar 33,6 minute fiecare?

În primul rând, au fost folosite adesea seturi strict negative, în care greutatea este ridicată cu picioarele, folosind o pârghie, şi apoi coborâtă cu muşchiul-ţintă, permiţând greutăţi mai mari decât ar putea fi ridicate altfel. În al doilea rând, exerciţiile erau combinate în superseturi, pentru a obosi un muşchi (de exemplu, cvadricepsul cu întinderea piciorului) înainte de a-l duce în punctul de epuizare cu o mişcare compusă (de exemplu, genuflexiuni). În al treilea rând, Casey mânca 6-8 mese pe zi ca şi cum asta ar fi fost meseria lui. Nu e o metaforă. Primea un stimulent financiar pe kilogramul de muşchi adăugat. *Era* slujba lui.

Iată unul dintre antrenamentele lui Casey. Nu uita că, dacă nu este indicată pauza, nu există pauze între exerciţii:

1. 1. Presă pentru picioare – 750 cu 20 de rep
2. 2. Întindere de picior – 225 cu 20 de rep
3. 3. Genuflexiuni – 502 cu 13 rep
4. 4. Flexările picioarelor – 175 cu 12 rep
5. 5. Ridicarea gambei stând pe un picior, cu 18 kg într-o mână timp de 15 rep (pauză de două minute)
6. 6. Pullover – 290 cu 11 rep
7. 7. Izolare laterală la ceafă – 200 cu 10 rep
8. 8. Aparat de ramat – 200 cu 10 rep
9. 9. Pulldown lateral la ceafă – 210 cu 10 rep (2 minute de pauză)
10. 10. Ridicare laterală cu braţul drept, cu gantere de 18 kg – 9 rep
11. 11. Presă pentru umeri în spatele gâtului – 185 cu 10 rep
12. 12. Flexie bicepşi la aparat cu încărcare de greutăţi – 110 cu 8 rep
13. 13. Tracţiuni la bară cu greutatea corporală – 12 rep
14. 14. Extensia tricepsului – 125 cu 9 rep
15. 15. Flotări la paralele cu greutatea corporală – 22 de rep

Dacă eşti un om normal, ai termina acest antrenament vomitând într-un coş de gunoi sau dând ortul popii. Atât cei din echipa Denven Broncos, cât şi Dick Butkus de la Chicago Bears au vizitat Fort Collins pentru a observa antrenamentul în ritm rapid, care este greu de apreciat dacă nu îl încerci.

Deşi departe de a fi uşor, schema de bază a antrenamentului este simplă. Următoarele mi-au fost trimise de către Casey Viator însuşi:

Presă pentru picioare x 20 de rep
Întindere de picior x 20 de rep
Genuflexiuni x 20 de rep (ridică greutatea la 9 kg odată ce ajungi la 20, apoi lucrează iar la 20) (pauză de două minute)
Flexări ale picioarelor x 12 rep
Ridicări ale gambelor 3 x 15 rep
Pulldown în spatele gâtului x 10
Ramat x 10
Pulldown în spatele gâtului x 10
(pauză de două minute)
Ridicări laterale cu gantere x 8
Presă în spatele gâtului x 10
(pauză de două minute)
Flexii x 8
Tracţiuni la bară în supinaţie******** cu o greutate între picioare, mai multe repetări

******** Mişcare de rotaţie a antebraţului care apropie mâna de axul median al corpului. (n.ed.)

(pauză de două minute)
Flexia tricepşilor x 22
Coborâri x 22********

******** Majoritatea muritorilor trebuie să se străduiască pentru a ajunge la 22. (n.aut.)

Experimentul Colorado s-a confruntat, deloc surprinzător, cu critici incredibile. Pentru început, studiul nu a fost nici publicat, nici repetat. Casey a fost acuzat că pur şi simplu a recâştigat greutatea pe care o pierduse în urma unui accident de maşină. Nu sunt un om care să speculeze, aşa că l-am întrebat direct pe Casey despre toate astea şi despre multe altele.

Răspunsul său: a ţinut o dietă de pierdere în greutate timp de două luni, aşa cum a fost instruit înainte de experiment (asta fusese întotdeauna evident), şi a pierdut aproximativ 9 kilograme de masă musculară. Casey nu mai are niciun interes financiar în Experimentul Colorado după mai bine de 20 de ani, aşadar presupun că acesta este adevărul. La fel şi în privinţa răspunsului său la întrebările despre folosirea steroizilor anabolizanţi:

> Au existat multe întrebări privind folosirea steroizilor. Mulţi oameni au susţinut că m-am încărcat pentru experimentul ăsta. Pot spune sincer că nu am luat deloc steroizi în timpul studiului, ceea ce este un aspect foarte important. Am fost atent monitorizat într-un mediu închis. Crede-mă, aş fi făcut orice ca să câştig acea greutate, dar îmi ştiam potenţialul de revenire şi ştiam totodată că voi avea câştiguri remarcabile chiar înainte ca studiul să înceapă.

Ecuaţia este incontestabilă: 28,67 kg – 9 kg = 19,67 kg câştigate în cele 28 de zile. Chiar dacă ar fi folosit medicamente, aceste câştiguri reflectă un efect fenomenal al antrenamentului. Dacă tu crezi că steroizii garantează o creştere de peste 13 kilograme în patru săptămâni, ar trebui să te uiţi la studiile clinice şi la consumatorii din lumea reală. Pur şi simplu nu e cazul.

Adevărata semnificaţie a Experimentului Colorado este dublă, în ciuda faptului că Casey este clar un mutant genetic.

În primul rând, este fiziologic posibil să sintetizezi destule proteine pentru a produce 28,67 kg de masă slabă în 28 de zile. Asta demonstrează că un contraargument caloric („ar trebui să mănânci 20.000 de calorii pe zi!”) este eronat********. La fel şi dacă ar fi fost folosite medicamente.

******** Folosind modele calorice populare din studii publicate, Casey ar fi trebuit să mănânce, de fapt, aproximativ 39.000 de calorii pe zi pentru a câştiga această masă musculară. Asta înseamnă 89 de cheesburgeri dubli de la McDonald’s sau 97 de piepţi de pui pe zi. Chiar şi cu piepţii de pui, sărmanul Casey ar fi câştigat şi un regretabil 86 de kilograme de grăsime în acelaşi timp, conform aceloraşi calcule, care l-ar fi făcut să arate precum Cartman în episodul „Weight Gain 4000” [un produs-minune care l-ar fi ajutat să ia în greutate – *n.tr.*].

Sunt implicate mecanisme pe care argumentul caloric simplist nu le ia în calcul.

În al doilea rând, înregistrările antrenamentului arată cum cantitatea de stimuli necesară pentru a produce acceste câştiguri (ţine minte că şi Arthur a câştigat 7 kilograme în 3 săptămâni) a fost mai mică de două ore pe săptămână.

Pentru a-l cita pe Casey:

„Am fost foarte mândru de rezultatele înregistrate în Colorado şi simt că acest studiu a contribuit la conştientizarea a cât de mult timp se iroseşte în majoritatea antrenamentelor indivizilor”. Nu este nevoie de mai mult de patru ore pe săptămână la sală pentru a obţine în timp record greutatea pe care o doreşti. Porneşte mecanismul de creştere şi du-te acasă.

Ce să faci cu timpul rămas? E simplu. Concentrează-te asupra alimentaţiei.

MITUL CELOR 30 DE GRAME

Cât de multe proteine ar trebui să mănânci la fiecare masă?

Există o credinţă populară conform căreia corpul uman nu poate absorbi mai mult de 30 de grame de proteine la fiecare masă. Ştiinţa o respinge.

Cercetătorii din Franţa au descoperit că proteinele mâncate toate odată pot fi la fel de bine absorbite ca atunci când sunt distribuite de-a lungul zilei. Unui grup de femei de 26 de ani li s-au dat 80% din proteinele pentru ziua respectivă fie la o singură masă, fie la mai multe. După două săptămâni, nu exista nicio diferenţă între subiecţi şi grupul de control în ceea ce priveşte echilibrul azotului, echilibrul proteic al întregului corp, sinteza proteinelor sau descompunerea lor la nivelul corpului.

Atât în cazul subiecţilor, cât şi în cazul grupului de control, cantitatea de proteine date a fost de 1,7 grame pe kilogram de masă fără grăsime pe zi. Asta înseamnă că, pentru o femeie de 26 de ani şi 57 de kilograme care a mâncat 77 g[********] de proteine la o masă, efectele au fost aceleaşi ca şi în cazul distribuirii lor.

******** 1,7 g/kg * 56,7 kg * 80%. (n.aut.)

Experimentul a fost repetat apoi cu subiecţi mai în vârstă, în cazul cărora reiese că mâncatul tuturor proteinelor deodată poate duce, de fapt, la o mai bună retenţie a lor. Faptul că femeilor vârstnice li s-au dat la o singură masă 80% din proteinele pe o zi, timp de două săptămâni, a dus la o sinteză şi o retenţie a proteinelor cu aproape 20% mai mare decât în cazul împărţirii lor în doze mai mici.

Aşadar se pare că proteinele totale zilnice sunt mai importante decât proteinele de la fiecare masă.

De asemenea, e important de reţinut că greutatea alimentelor nu este egală cu greutatea proteinelor. De exemplu, dacă o să cântăreşti piept de pui cu puţină grăsime pe un cântar alimentar, iar totalul este de 140 de grame, nu înseamnă că primeşti 140 de grame de proteine, nici pe departe. De fapt, 140 de grame conţin circa 43 de grame de proteine, mai puţin de o treime din greutatea totală. Oamenii uită partea cea mai grea: apa.

Un principiu de bază bun pentru consumul zilnic şi un interval sigur bazat pe lucrări de referinţă este de 0,8-2,5 grame de proteine pe kilogram de greutate corporală. Pentru acumulare musculară, sugerez cel puţin 1,25

grame pe jumătate de kilogram de greutate corporală slabă, ceea ce înseamnă că scazi mai întâi grăsimea corporală. Iată câteva exemple:

45 kg de masă **slabă** = 125 grame de proteine
50 kg = 137,5 g 54 kg = 150 g
59 kg = 162,5 g 64 kg = 175g
68 kg = 187,5 g 73 kg = 200 g
77 kg = 212,5 g 82 kg = 225 g
86 kg = 237,5 g 91 kg = 250 g

Nu câştigi masă musculară? Urmăreşte câte proteine consumi într-o zi. Apoi mănâncă mai multe.

Instrumente şi trucuri

The Concise Book of Muscles **(Manual succint despre muşchi) de Chris Jarmey (www.fourhourbody.com/muscles)** Unul dintre cei mai buni antrenori de rezistenţă din lume, Charles Poliquin, mi-a prezentat acest volum extraordinar. Este cea mai bună carte de anatomie pentru cei care nu studiază medicina pe care am văzut-o vreodată, şi m-am uitat la toate. Ia-o.

"Strength Training Methods and the Work of Arthur Jones" („Metode de antrenament de rezistenţă şi activitatea lui Arthur Jones"), D. Smith, S. Bruce-Low şi J.E. Ponline, ***Journal of Exercise Physiology*** **(www.fourhourbody.com/comparison)** Această revizuire a cercetărilor compară câştigurile de forţă din seturi unice şi seturi multiple. Autorii încorporează 112 surse pentru a răspunde la întrebarea: chiar sunt seturile multiple mai bune decât seturile unice? Pentru creşterea musculară, este greu să baţi economia seturilor unice. Pentru putere pură cu puţină creştere în greutate (vezi „Supraom fără efort"), abordările diferite sunt mai eficace.

„Cartman and Weight Gain 4000" (www.fourhourbody.com/cartman) Filmuleţ al prietenilor noştri de la *South Park*, din care te poţi inspira referitor la câştigul în greutate. Motivaţie bună înainte de cină pentru mâncatul în exces.

Colecţia Arthur Jones (www.fourhourbody.com/jones) Acest site, creat de Brian Johnston, reprezintă o colecţie a scrierilor şi fotografiilor legendarului Arthur Jones, inclusiv Buletinele Nautilus originale, „The Future of Exercise" („Viitorul exerciţiilor fizice") şi lucrări nepublicate.

Este inutil să faci cu mai mult ce poate fi făcut cu mai puţin.

– William de Occam (c. 1288-1348), „Briciul lui Occam”

PROTOCOLUL LUI OCCAM I
O abordare minimalistă a masei

30 DE METRI ÎN LARG, MALIBU, CALIFORNIA

Stăteam pe placa mea de surf la 6 metri de Neil Strauss, autorul bestsellerului *Jocul seducţiei*********.

******** *The Game*, în original; volum apărut la Editura Nemira, Bucureşti, 2013. (n.tr.)

Soarele de după-amiază se reflecta în mişcările unduitoare ale apei albastre, iar el prindea val după val. Eu nu prea. Printre căzăturile mele ca o focă rănită în apa înspumată, i-am spus că următoarea mea carte era un ghid despre corpul uman pentru hackeri. Ar fi interesat să câştige 4,5 sau mai multe kilograme de masă musculară în patru săptămâni?

A încetat să mai prindă valurile şi s-a întors să se uite la mine:

„Contează pe mine. Mă bag”. Neil cântărea 56 de kilograme.

Munca a început patru luni mai târziu. Iar acum mă uitam la Neil, căruia îi lua 45 de minute să mănânce un antreu mic de fructe de mare la restaurantul cu temă hawaiană Paradise Cove. Furculiţa i se oprea la câţiva centimetri în dreptul gurii, când îi treceau fel de fel de idei prin cap, şi rămânea acolo minute bune. Mă scotea din minţi.

Acest ritm glacial era, aparent, o mare îmbunătăţire. Ca să o dovedească, mi-a trimis pe e-mail un fragment dintr-un interviu pe care i l-a luat lui Julian Casablancas, membru al trupei rock The Strokes:

> **JULIAN:** Mănânci foarte încet. Ai un sandviş cu şuncă în mână de vreo 45 de minute.
> **NEIL:** Aşa e. Ştiu.
> **JULIAN:** Iei doar câte o gură. Nu ştiu dacă o mesteci doar sau dacă ţi se dizolvă mâncarea în gură.

Neavând de ales, am recurs la a-l hrăni pe Neil, printre propoziţii, cu linguri de orez brun. Cei de la mesele vecine se uitau derutaţi la noi. Enormele umbrele colorate care ieşeau din „Cocoladele”******** noastre în coji de nucă de cocos făceau scena chiar mai confuză. Era foarte bromantic********.

******** **Băutură pe bază de apă de cocos. (n.tr.)**

******** O relaţie foarte apropiată, dar nonsexuală, între doi bărbaţi. (n.tr.)

Neil fusese pedepsit când era mic pentru că lua guri minuscule, cum numai el ştia să facă, şi îi silea pe părinţi să aştepte la masă. Cum nu voia să fie trimis în camera lui, şi-a dezvoltat obiceiul de a-şi îndesa toată mâncarea în gură, ceea ce avea adesea un efect invers, provocându-i vărsături puternice, ca un proiectil, peste masă.

Scârbos.

Când a făcut o pauză pentru a sorbi din Cocolada lui, Neil a zis că se simte rău. I-am spus să mănânce în continuare. S-a uitat la farfuria lui şi a repetat:

„Frate, chiar mi-e rău”.

Aşa că am repetat:

„Nu, doar nu vrei să mai mănânci. Ia guri mai mari. Te vei adapta”. Apoi, doar ca să fiu sigur, m-am îndepărtat din raza de vomitare.

În ciuda rutinei de cuplu cicălitor, aveam o încredere desăvârşită: în fond, începusem protocolul cu numai 48 de ore în urmă.

Apoi lucrurile au început să meargă conform planului. Cinci zile mai târziu, am primit următorul mesaj de la Neil:

> Trebuie să-ţi spun: mă transformi într-o maşină hămesită devoratoare de mâncare. Iar mental şi fizic, între mâncarea sănătoasă, sport şi aerul şi surful din Malibu, mă simt supergrozav.

Mesajul a fost determinat de un punct de cotitură. Devorase o întreagă farfurie de friptură în jumătate din timp faţă de întreaga familie a prietenei sale, trecuse la ce rămăsese din mâncarea ei şi continuase să aspire resturile de friptură. Tenie? Nu, enzimele sale digestive şi altele din flora intestinală tocmai se adaptaseră la consumul crescut de alimente şi acum erau pregătite pentru procesare.

La zece zile după începerea protocolului, apetitul sexual al lui Neil era atât de ridicat încât devenise aproape o problemă. Prietena sa a trebuit să îl dea la o parte de parcă era un băiat de 19 ani cu un singur lucru în minte. Apetitul sexual ridicat este, desigur, o problemă de calitate şi un produs secundar al sintezei mult sporite de proteine.

În patru săptămâni şi ceva, Neil, care nu putuse niciodată să ia în greutate, a câştigat 5 kilograme de masă musculară şi a ajuns de la 56 la 61 de kilograme, o creştere cu aproape 10% a masei corporale totale.

Efectul magaziei pentru biciclete

Scopul acestui capitol este să reduci totul la un minim absolut. Înainte să începem, trebuie să discutăm despre efectul „magaziei pentru biciclete”, descris iniţial de C. Northcote Parkinson.

Pentru a ilustra acest fenomen, hai să comparăm o conversaţie despre construirea unei centrale nucleare cu una despre construirea unei magazii pentru biciclete. Majoritatea oamenilor presupun bine că nu ştiu nimic despre ceva atât de complex precum o centrală nucleară, aşa că nu-şi vor da cu părerea. Însă majoritatea oamenilor presupun incorect că ştiu ceva despre construirea unei magazii pentru biciclete, aşa că, până se întorc vacile acasă, se vor certa din cauza fiecărui detaliu, inclusiv culoarea vopselei.

Toţi oamenii pe care îi întâlneşti (toţi bărbaţii, cel puţin) vor crede cu tărie că ştiu cum ar trebui să te antrenezi şi cum să mănânci. Pentru următoarele două-patru săptămâni, cultivă ignoranţa selectivă şi refuză să

porţi discuţii despre magazia pentru biciclete. Prieteni, duşmani, colegi şi oameni bine intenţionaţi de tot felul vor veni cu adăugiri şi alternative care distrag şi sunt contraproductive.

Dă din cap, mulţumeşte-le într-o manieră politicoasă şi vezi-ţi mai departe de ceea ce ai plănuit. Nimic mai mult şi nimic diferit.

Complică pentru a face un profit, minimalizează pentru a creşte

Ca să câştigi o avere în industriile dietei şi sportului, există un dicton: complică pentru a face un profit. Pentru a creşte, însă, trebuie să simplifici.

Obiectivul rutinei minimaliste pe care o voi descrie nu este:

1. 1. Să te facă un atlet profesionist
2. 2. Să te facă cât mai puternic posibil, deşi forţa va creşte şi câştigurile vor depăşi majoritatea protocoalelor. Forţa este singura ţintă a „Supraomului fără efort”.

Iată singurul nostru obiectiv: să aplici doza minimă eficientă necesară pentru a declanşa mecanismele de creştere musculară, după care să canalizezi mâncarea preferenţial în ţesutul muscular în timpul mâncatului în exces. Există o singură condiţie: trebuie să le facem pe ambele *cât se poate de sigure*.

Este deosebit de important să fie înţeleasă chestiunea legată de siguranţă când iei în considerare exerciţiile. Nu mă înţelege greşit: toate mişcările sunt sigure atunci când sunt executate corect.

Asta include salturi pe spate pe un singur picior, rotiri în cap ca la breakdance, şi mult lăudata smulgere********. Problema în cazul acestor mişcări şi a altora zeci este că o greşeală minoră poate cauza leziuni grave, adesea permanente. Nu se vorbeşte suficient despre aceste leziuni pentru că: (1) cei afectaţi nu vor să fie ostracizaţi din comunităţile pentru care mişcările sunt literă de lege şi (2) disonanţa cognitivă îi împiedică să condamne o mişcare pe care au susţinut-o mult timp. Aşadar cum se explică leziunea? „Eu/el/ea pur şi simplu nu a(m) făcut-o cum trebuie.” Nici despre eşecurile dietetice nu se vorbeşte suficient (mâncarea crudă, de exemplu) din motive similare. Cinstit vorbind, poţi învăţa să faci smulgeri în siguranţă? Sigur. Dar, dacă există înlocuitori mai siguri, care oferă 80% sau mai mult din beneficii, sugerez aceşti înlocuitori.

******** Da, în cazul în care ţi-a scăpat înainte, aceasta este o mişcare de ridicare a greutăţilor. (n.aut.)

În peste 15 ani de antrenament de rezistenţă, nu am fost niciodată rănit atunci când am urmărit protocoalele pe care le voi descrie aici. Îţi sugerez să adopţi una dintre regulile dr. Ken Leistner, consultant în probleme de rezistenţă al NFL, cu care am avut plăcerea dureroasă de a mă antrena în 1996: scopul antrenamentului de rezistenţă este, în primul rând, să reduci posibilitatea de a te răni şi, în al doilea rând, să-ţi sporeşti performanţa.

Protocolul lui Occam

Aminteşte-ţi că antrenorul Matt Brzycki de la Princeton m-a poreclit „Creştere". A scris mai bine de 400 de articole despre rezistenţă şi exerciţii fizice şi a avut de-a face cu toată lumea, de la echipe SWAT la echipe NFL. De ce eram eu diferit faţă de cei pe care îi antrena şi nu creşteau?

Am folosit antrenamentul hiperabreviat pentru a compensa abilităţile mediocre de recuperare. A fost vorba de autocontrolul de a face mai puţin.

„Protocolul lui Occam" este o variaţie a rutinei de consolidare folosite de regretatul Mike Mentzer, care a câştigat la categoria grea în competiţia Mr. Olympia din 1979.

E posibil să devii uriaş cu mai puţin de 30 de minute de sală pe săptămână. Următoarele antrenamente A şi B se fac alternativ, fie că alegi opţiunea cu aparate, fie pe cea cu greutăţi libere.

Exerciţiile ar trebui executate într-un set fiecare şi nu mai mult. Obiectivul este să nu mai poţi continua, să atingi punctul în care nu mai poţi mişca greutatea, la şapte sau mai multe repetări cu o cadenţă 5/5 (cinci secunde sus şi cinci secunde jos). Presa pentru picioare se va executa de 10 ori sau mai mult, cu aceeaşi cadenţă. Singurele excepţii de la regula cadenţei sunt exerciţiile abdominale şi balansarea cu kettlebell-ul, care sunt descrise în capitolele anterioare.

Mecanismele de creştere pe care vrem să le stimulăm sunt atât locale (musculare, neurologice), cât şi sistemice (hormonale). Timpul sub presiune (TSP) mai lung pentru partea inferioară a corpului va provoca o reacţie mai mare a hormonului de creştere în tot corpul, stimulând şi formarea de noi capilare, care vor îmbunătăţi distribuirea nutrienţilor.

Fiecare antrenament constă în doar două ridicări principale.

ANTRENAMENTUL A: OPŢIUNEA CU APARATE

1. 1. Pulldown cu prindere strânsă cu supinaţie******** (palmele spre tine) x 7 rep (numărare 5/5)

******** Mnemotehnică din facultatea de medicină pentru „supinaţie": imaginează-ţi că mănânci „supă" din palma făcută căuş. (n.aut.)

2. 2. Presă pentru umeri x 7 rep (numărare 5/5)

(Opţional: exerciţii abdominale din „Abdomene în şase minute")

Pulldown



Este esenţial ca, la toate aparatele de exerciţii, să consemnezi cum e setată suprafaţa pe care te aşezi. Dacă se văd patru găuri în reglarea scaunului culisant, de exemplu, notează acest lucru în carnetul sau iPhone-ul tău. Chiar şi doi-cinci centimetri diferenţă între poziţiile de început pot schimba pârghia şi crea iluzia câştigului sau slăbirii rezistenţei, în special în cazul mişcărilor la presă. Înregistrează totul şi standardizează mişcarea.

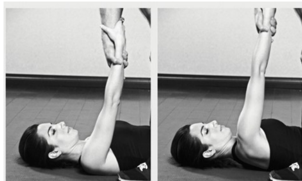
Presa pentru umeri



POZIŢIA BLOCATĂ

Există un milion şi una de căi de a face exerciţii.

Pentru a simplifica lucrurile – şi pentru a fi în siguranţă – voi face o recomandare: foloseşte „poziţia blocată" ca să-ţi protejezi umerii în toate exerciţiile cu greutăţi, fie că sunt balansări cu kettlebell, bancă de forţă, deadlifturi sau altele.



O cauţi cu lumânarea. Din poziţia normală a umerilor lui Marie, pot să îi trag cu uşurinţă umărul în faţă sub forma unei dislocări. Întreaga parte superioară a corpului său este instabilă în ambele fotografii.



„Poziţia blocată". Marie şi-a tras omoplaţii în spate şi i-a împins în jos, către şolduri, cu 2-5 centimetri. Observă că îi poţi vedea breteaua în aceste

fotografii, dar nu şi în cele din primul set. Există o uşoară arcuire a spatelui şi, dacă şi-ar întinde braţele în faţă, coatele ar fi mai aproape de sfârcuri decât de claviculă. Marie se află într-o poziţie stabilă acum, iar eu o pot ridica chiar de pe podea cu o singură mână.

ANTRENAMENTUL B: OPŢIUNEA CU APARATE

1. 1. Bancă de forţă uşor înclinată x 7 (numărare 5/5)
2. 2. Presă pentru picioare x 10 (numărare 5/5)

(Opţional: balansări cu kettlebell sau mâner-T din „Cum să obţii posteriorul perfect” x 50)

1. 3. Bicicletă staţionară x 3 minute la peste 85 rpm (pentru a minimaliza febra musculară ulterioară la picioare)



Banca de forţă uşor înclinată (arătată aici: aparatul Hammer) Dacă îţi vei răni umerii la vreun exerciţiu, va fi la banca de forţă dreaptă. Din acest motiv, propun o uşoară înclinare (mai puţin de 20 de grade) când este posibil. Pentru dezvoltarea unui piept trufaş, Dorian Yates sugerează uşoara înclinare în jos. Dacă sunt disponibile doar aparate drepte, o carte de telefoane sau un prosop gros rulat în partea inferioară a spatelui va crea un unghi înclinat uşor în jos.

Pentru a preveni luxaţia inutilă a umerilor, pune bolţuri în aparat (sau reglează scaunul), astfel încât încheieturile să fie la un pumn deasupra pieptului în partea de jos a mişcării. Recomand, de asemenea, o pauză de o secundă în partea de jos a mişcării, fără să atingi grămada de greutăţi, ceea ce va ajuta la dezvoltarea pieptului şi va reduce în continuare riscul.

Presa pentru picioare



Pentru majoritatea celor care se antrenează, propun aparatele de mai sus care includ rutina.

ANTRENAMENTUL A: OPŢIUNEA CU GREUTĂŢI LIBERE

Greutăţile libere pot fi folosite dacă le preferi pe acestea sau în cazul în care călătoreşti des şi ai nevoie de echipament standard, acelaşi peste tot în lume.

1. 1. Ramat Yates cu bară EZ (ideal) sau halteră x 7 (numărare 5/5) (vezi fotografiile din caseta care se află la finele acestui capitol)
2. 2. Presă deasupra capului cu haltera x 7 repetări (cadenţă 5/5)

(Opţional: exerciţii abdominale din „Abdomene în şase minute")

Presă deasupra capului cu halteră Coatele se ţin în faţa umerilor şi nu ies în afară. Bara se deplasează în dreptul feţei, dar capul şi partea superioară a bustului se deplasează în faţă pentru a fi sub bară, după ce aceasta depăşeşte capul. Poziţia scindată previne arcuirea excesivă a spatelui, dar poate fi folosită şi o poziţie paralelă cu umerii.

ANTRENAMENTUL B: OPŢIUNEA CU GREUTĂŢI LIBERE

1. 1. Bancă de forţă uşor înclinată cu prindere la nivelul umerilor x 7 (numărare 5/5)

(Dacă nu este disponibil un Power Rack********, foloseşte gantere, dar te vei confrunta deseori cu probleme la adăugarea incrementală a greutăţilor.)

******** Acestea sunt cadre dreptunghiulare cu bolţuri care se pot fixa la diverse înălţimi pentru a prinde greutăţile, dacă le scapi. Eu mă antrenez singur şi îmi fac aproape toate exerciţiile cu gantere la un Power Rack. (n.aut.)

1. 2. Genuflexiuni x 10 (numărare 5/5)

(Opţional: balansări cu kettlebell sau mâner-T din „Cum să obţii posteriorul perfect" x 50)

1. 3. Bicicletă staţionară x 3 minute (pentru a minimaliza febra musculară ulterioară la picioare)



Genuflexiuni (prezentate pe pagina următoare cu aparatul Smith) Picioarele, uşor mai depărtate de linia umerilor, sunt plasate cu 30 de centimetri în faţa şoldurilor.

Iniţiază mişcarea prin îndoirea din şolduri (imaginează-ţi că îţi torni apă pe partea din faţă a pelvisului) şi aşezarea în spate, coborând până când coapsele ajung să fie paralele cu podeaua. Uită-te în sus la aproximativ 45 de grade în timpul mişcării şi nu face pauză, nici sus, nici jos.



Reguli pentru ridicarea greutăţilor

1. 1. În cazul în care închei numărul-ţintă minim de repetări pe care ţi l-ai propus pentru toate exerciţiile (excluzând abdomenele şi balansările cu kettlebell), măreşte greutatea la antrenamentul următor cu cel puţin 4,5 kilograme pentru acel exerciţiu. Dacă cele 4,5 kilograme în plus par uşoare după două-trei repetări, opreşte-te, aşteaptă cinci minute, măreşte greutatea cu încă 2-4,5 kilograme, apoi fă un singur set până la epuizare.
2. 2. Nu lăsa greutatea în momentul în care te simţi epuizat. Încearcă să o mişti, milimetru cu milimetru, şi apoi ţine-o la limită timp de cinci secunde. Abia după aceea ar trebui să cobori încet greutatea (cinci-zece secunde). Cea mai mare greşeală pe care o fac novicii care se antrenează este să subestimeze severitatea epuizării totale. „Epuizarea” nu înseamnă să laşi greutatea după ultima repetare moderat intensă. Înseamnă să te forţezi ca şi cum ţi-ar pune cineva un pistol la tâmplă. Pentru a-l cita pe atât de poeticul Arthur Jones: „Dacă nu ai vomitat niciodată după ce ai făcut un set de răsuciri cu haltera, atunci nu ai experimentat niciodată munca incredibil de grea”. Dacă simţi că ai putea face încă un set din acelaşi exerciţiu un minut mai târziu, nu ai ajuns la epuizare, aşa cum o definim noi. Ţine minte că ultima repetare, punctul de epuizare, este repetarea care contează. Restul repetărilor sunt doar încălzirea pentru acel moment.
3. 3. Nu face pauză în partea superioară sau inferioară a oricărei mişcări (exceptând banca de forţă, după cum s-a precizat) şi fă pauză de trei minute între toate exerciţiile. Cronometrează exact trei minute cu un ceas de perete sau un cronometru. Menţine perioadele de odihnă standard ca să nu confunzi schimbările de odihnă cu schimbările de forţă.
4. 4. Greutatea şi repetările folosite se vor schimba pe măsură ce avansezi, dar toate celelalte variabile trebuie să fie identice de la un antrenament la altul: viteza repetării, forma exerciţiului şi intervalele de odihnă. Acesta este un experiment de laborator. Pentru a aprecia cu precizie progresul şi a face ajustări în funcţie de necesitate, trebuie să te asiguri că îţi controlezi variabilele.

Asta-i tot!

Tentaţia de a adăuga exerciţii va fi enormă. Nu o face! Dacă tot nu poţi să câştigi masă musculară, mai degrabă ai putea alege să faci mai puţine. Asta

am făcut cu Neil. Programul şi progresul său în patru săptămâni au arătat astfel:

ANTRENAMENTUL A

Pulldown: 8 rep x 36 kg → 8 rep x 50 kg

Aparat presă pentru umeri: 8 rep x 14 kg → 5 rep x 27 kg

ANTRENAMENTUL B

Coborâri din şezut: 6 rep x 64 kg → 6 rep x 77 kg

Presă pentru picioare din şezut: 11 rep x 64 kg → 12 rep x 86 kg

Protocolul lui Occam este suficient pentru a stimula o reacţie masivă de creştere.

Îţi aminteşti analogia cu bronzatul de la începutul cărţii? Uită pentru un minut de lucratul din greu şi conştientizează că biologia nu înseamnă doar forţă brută.

Nu adăuga absolut nimic.

Frecvenţa lui Occam

Michael, nu am făcut nimic. Nu am făcut absolut nimic şi a fost tot ce credeam că se poate face.

– *Peter Gibbons, Rutina, bat-o vina*********

******** *Office Space*, în original; film apărut în 1999 (n.red.)

Frecvenţa antrenamentelor Occam A şi B se bazează pe o ipoteză simplă: trebuie să măreşti timpul de recuperare pe măsură ce iei proporţii.

Te vei antrena cu o frecvenţă mai redusă pe măsură ce îţi măreşti rezistenţa şi capeţi proporţii, din moment ce îţi poţi dezvolta masa musculară cu mult peste 100% înainte de a atinge un obstacol genetic, dar abilităţile tale de recuperare se pot îmbunătăţi cu doar 20-30% prin suprareglarea enzimatică şi a sistemului imunitar (producţie sporită de glutamină în sânge etc.).

Mai simplu spus: sistemelor de reparare care nu cresc le ia mai mult să repare un muşchi de 9 kilograme decât le-a luat să-l repere pe predecesorul său de 4,5 kilograme. Cu cât devii mai mare şi mai puternic, cu atât mai rar vei merge la sală.

Uitându-ne la cele două luni ipotetice de mai jos, tipărite de pe ablecalendar.net, vedem că şedinţele nu sunt programate pe anumite zile la set (de exemplu, lunea şi vinerea), ci sunt despărţite de numărul de zile de odihnă dintre seturi, care creşte în timp.

În 1996, la Universitatea Principală de Afaceri şi Economie din Beijing, am ajuns la 89 de kilograme şi eram în mod clar cel mai puternic de până atunci. Nu au fost folosite niciun fel de suplimente, căci nu se găsea niciunul. Am atins o limită de 6.000 de calorii pe zi în ceea ce priveşte alimentele integrale, care mai mult mă îmbolnăvea, dar am putut rezolva toate impasurile progresului prin zile supliementare de odihnă, terminând

în cele din urmă ciclul de creştere în volum după patru luni cu 12 zile între antrenamente identice.

CUM SĂ ÎNCEPI

Două mostre de luni

Pasul 1: Ia-ţi cel puţin şapte zile libere de la orice antrenament care provoacă leziuni musculare semnificative. Nu sunt permise antrenamentul de rezistenţă corporală sau antrenamentul cu greutăţi.

Pasul 2: Începe Protocolul lui Occam cu două zile între antrenamentele A şi B. După două antrenamente atât din A, cât şi din B, măreşte până la trei numărul zilelor de odihnă dintre protocoale. Imediat ce ai un antrenament la care a stagnat mai mult de un exerciţiu (indicat în calendarele noastre ipotetice cu B*), dar nu înainte, măreşte la patru zile odihna dintre antrenamente.

Continuă să adaugi pauze după necesitate pentru a rezolva impasurile, până când atingi greutatea pe care o doreşti sau îţi închei ciclul de creştere în volum.

Avertisment important: aceste intervale presupun să mănânci suficient pentru a susţine creşterea rapidă. Dintre cei care se antrenează şi nu reuşesc să acumuleze suficientă masă musculară (suficient = cel puţin 1 kilogram pe săptămână) prin Protocolul lui Occam, mai bine de 95% eşuează din cauza consumului insuficient caloric/de nutrienţi. Restul de 5% au probleme de absorbţie a nutrienţilor, precum sindromul intestinului permeabil, tulburări în producţia de acid gastric, excreţie excesivă de grăsime, bilă insuficientă etc. sau alte boli care necesită atenţie medicală înainte ca protocolul să îşi poată face treaba.

Am întâlnit doar un astfel de caz clinic din grupul de 5%. Avea 56 de kilograme la 1,85 m şi chiar atunci când încerca să ia în greutate, mâncând pungă după pungă cu gogoşi într-un interval de 24 de ore, nu putea acumula nici măcar un singur kilogram.

Nu te gândi că faci parte din această minoritate improbabilă. Cea mai frecventă problemă este consumul insuficient de alimente.

Asta ne duce la adevărata provocare a Protocolului lui Occam.

Mâncatul.

Hrănirea lui Occam

În timpul experimentului pentru câştig în greutate din 1995, mi-am pus o alarmă care să mă trezească din somn la patru ore, ca să pot consuma cinci ouă fierte tari ca masă suplimentară. A ajutat, cu siguranţă, dar a fost şi super-incomod. Programele de mâncat incomode, indiferent cât de eficace sunt, au o rată mare de abandon după ce se risipeşte entuziasmul iniţial. Prefer abordările cu fricţiune scăzută care încurcă mai puţin, chiar dacă durează câteva săptămâni în plus pentru a-mi atinge scopurile. E mult mai bine să îţi acorzi două-patru săptămâni în plus pentru a atinge un scop decât să fii iratat constant sau să renunţi complet la program.

Unii atleţi mănâncă de 10 ori pe zi pentru a împărţi sarcina calorică şi a evita acumularea excesivă de grăsime. Consider acest lucru inutil de incomod, în special când urmezi un regim de suplimente care sporesc sensibilitatea la insulină şi activitatea GLUT-4 (vezi „Limitarea daunelor”). Eu mănânc patru mese principale pe zi atât pentru pierderea de grăsime, cât şi pentru câştigul muscular.

PROGRAMUL MEU STANDARD DE PASĂRE DE NOAPTE

10:00 – Trezire, micul dejun imediat + ½ shake (detalii mai departe în acest capitol)

14:00 – Prânz

18:00 – Prima cină

19:30 – Antrenament, dacă este programat (Eu iau guri mici de proteine slabe în grăsimi înainte şi în timpul antrenamentului. Neil folosea Isopure®.)

20:30 (la 30 de minute după antrenament) – Cină

Cu 15 minute înainte de culcare – A doua jumătate din shake-ul de dimineaţă

Această compoziţie a mesei este aproape identică cu dieta săracă în carbohidraţi, după cum sunt şi regulile, deşi acum adăugăm amidon, cum ar fi orezul brun sau quinoa, la mesele care nu sunt shake-uri. Sigur că nu trebuie să îmi imiţi orele. Doar gândeşte-te la intervalele dintre mesele mele ca la o opţiune care a funcţionat.

Neil a procedat diferit. Avea tendinţa să sară peste micul dejun şi avea un apetit scăzut. Era imposibil să aibă nişte mese mari de la început. Soluţia a fost să îi prescriu un shake dens din punct de vedere caloric pentru micul

dejun şi să sporesc numărul de mese pentru a atinge un volum potrivit de alimente, chiar şi cu porţii mai mici.

PROGRAMUL ALIMENTAR AL LUI NEIL

9:00 – Shake de proteine (vezi mai jos)

11:00 – Baton de proteine (Baton Balance sau, preferabil, un YouBar Training 33)

13:00 – Prânz bogat în proteine/carbohidraţi (de obicei piept de pui cu cartofi)

15:00 – Baton de proteine

17:00 – Cină bogată în proteine/carbohidraţi (de obicei sushi/sashimi cu orez în plus)

19:00 – Baton de proteine

21:00 – Gustare de proteine cu carbohidraţi (pui sau ouă sau ton)

23:00 – Shake de proteine

Alegerea îţi aparţine: mănâncă mult sau mănâncă des. Câştigul de grăsime va fi ceva mai mare cu prima opţiune şi mult mai incomod cu cea din urmă.

Alege una dintre opţiuni şi fă din ea literă de lege timp de patru săptămâni. Este uşor să pierzi în greutate mai târziu.

NOTĂ DESPRE EVITAREA MICULUI DEJUN

Dacă sari peste micul dejun chiar şi o dată pe săptămână sau optezi pentru ceva care nu este un mic dejun, cum ar fi cafea şi pâine prăjită, chiar şi o dată pe săptămână, fă ca blenderul să fie prima ta oprire atunci când te dai jos din pat.

Următoarea reţetă poate fi folosită ca înlocuitor al mesei sau ca gustare înainte de culcare:

710 ml (3 căni) de lapte organic integral sau cu 2% grăsime

30 g izolat proteic din zer (cel de ciocolată tinde să funcţioneze cel mai bine)

1 banană

3 linguri cu vârf de unt de migdale fără zahăr, maltodextrină sau siropuri adăugate

5 cuburi de gheaţă

Profilul caloric şi proteic în cazului laptelui cu 2% grăsime (aproximativ): 970 cal, 75 g proteine

Remediul: 4LLPZ********

******** În original GOMAD, abreviere de la *Gallon Of Milk A Day*, deoarece 1 galon are aprox. 4 l. (n.ed.)

Toţi cei care au urmat aceste programe cu multe genuflexiuni şi care au băut suficient lapte au câştigat în greutate. Da, **toţi** cei despre care am auzit vreodată.

– dr. Randall J. Strossen

Dacă dieta precedentă şi gustările bogate în proteine nu determină acumularea a cel puţin un kilogram pe săptămână, adaugă între mese un litru de lapte organic cu 2% grăsime, până la patru litri pe zi. Asta este abordarea simplă şi pe bună dreptate lăudată: 4LLPZ (4 litri de lapte pe zi), pentru acumularea de masă musculară, care – împreună cu genuflexiunile – produce monştri de mai bine de 75 de ani, inclusiv pe incredibilul Paul Anderson, şi câţiva dintre cei mai mari halterofili pe care i-a văzut lumea.

Sugerez să adaugi un singur litru pe zi în fiecare săptămână (adesea în shake-ul menţionat anterior) şi să urmăreşti atent câştigul de grăsime, care poate fi accelerat. Câştigul de grăsime nu este inevitabil, dar trebuie urmărit. Măsurătorile circumferinţei în dreptul ombilicului reprezintă o estimare bună, dacă nu ai acces la alte aparate pentru compoziţia corporală.

Matt, unul dintre cititori, a câştigat trei kilograme pe săptămână timp de trei săptămâni (nouă kilograme în total), folosind 4LLPZ ca unic mijloc de sporire a caloriilor în timpul încercării sale „De la o manie la alta”, şi pliul său abdominal (la cinci centimetri în dreptul ombilicului) a rămas tot timpul de patru milimetri.

Dacă mănânci destul în timpul meselor principale, nu ar trebui să ai nevoie de mai mult de un litru pe zi pentru a accelera creşterea. Intolerant la lactoză? Încearcă să incorporezi în dietă un pahar de lapte integral organic pe zi. Nu fi surprins dacă poţi consuma fără probleme lapte după 1-2 săptămâni.

Pentru mulţi oameni, 4LLPZ sau LDLPZ (Litru de lapte pe zi) va fi singura schimbare dietetică necesară pentru a stimula creşterea.

Dacă ceva simplu rezolvă treaba, nu complica lucrurile.

Recomandările lui Occam

Acest protocol funcţionează fără niciun fel de suplimentare.

Există, totuşi, patru suplimente pe care le-aş sugera celor care au bugetul necesar. Primele două minimalizează câştigul de grăsime şi sunt descrise în „Limitarea daunelor” şi „Cei patru călăreţi”: 1. Cissus quadrangularis (2.400 mg, de trei ori pe zi) şi 2. Acid alfa-lipoic (300 mg, cu 30 de minute înainte de fiecare masă formată din alimente integrale). Iată-le pe celelalte două:

3. L-GLUTAMINĂ

L-glutamina este un aminoacid folosit în mod obişnuit ca supliment după antrenament, pentru repararea ţesuturilor. În cazul nostru, este sugestia pentru uz alternativ, dată de antrenorul de rezistenţă Charles Poliquin: reparare intestinală.

Mâncarea pe care o ingerezi nu face deloc bine dacă nu este absorbită. Este ca şi cum ai căuta aur cu o plasă din zale. Echivalentul anatomic al acestei plase de zale poroase este o diversitate de boli digestive, inclusiv

sindromul intestinului permeabil, pentru care L-glutamina s-a dovedit un tratament promiţător.

În loc să rişti o absorbţie a alimentelor care nu este optimă, mai degrabă consumă 80 de grame de L-glutamină în timpul primelor cinci zile din Protocolul lui Occam.

Recomand 10 grame odată la fiecare două ore, până când este atinsă doza zilnică de 80 de grame. Pudra amestecată în apă este cel mai uşor de consumat, dar capsulele sunt mai comode când călătoreşti. După perioada iniţială de cinci zile de încărcare, dacă vrei să consumi 10-30 de grame după antrenament, acestea vor grăbi repararea şi vor ajuta la prevenirea febrei musculare.

4. CREATINĂ MONOHIDRATĂ

Creatina sporeşte atât capacitatea maximă de forţă, cât şi sinteza proteinelor. În mare, s-a demonstrat că doze de 5-20 de grame pe zi sunt sigure şi lipsite de efecte secundare, deşi cei suspecţi de probleme la rinichi ar trebui să folosească creatina sub supraveghere medicală. Atleţii folosesc în general o „fază de încărcare” de cinci-şapte zile cu 10-30 de grame pe zi, dar aceasta poate provoca un disconfort intestinal sever. Poţi atinge aceeaşi saturaţie musculară cu doze mai mici, într-o perioadă mai lungă de timp.

Ia câte 3,5 grame la trezire şi înainte de culcare, pentru întreaga durată de 28 de zile. Dacă foloseşti pudră, amestecă în total 5-6 grame, deoarece e greu să eviţi pierderea unui gram sau a două în soluţie.

MASA MEA PREFERATĂ, BOGATĂ ÎN CALORII ŞI CEL MAI UŞOR DE CONSUMAT

Masa mea preferată pentru câştigul de masă corporală este formată din macaroane (preferabil din grâu dur integral), o conservă de ton în apă şi curcan fără grăsime/fasole cu chili. Foloseşte puţin lapte integral sau unt irlandez la macaroane, adaugă doar o treime din praful canceros******** cu aromă de portocale şi pregăteşte-le la vrac.

******** **Un consum exagerat de praf de chili este asociat cu cancerul de stomac. (n.tr.)**

Amestecă macaroanele cu o conservă de ton şi cât de mult chili vrei, pune-le în cuptorul cu microunde timp de un minut, la temperatură înaltă, şi mănâncă-le la micul dejun. Uneori mănânc acest fel de mâncare de două sau trei ori pe zi, din moment ce timpul de pregătire este sub trei minute, dacă am deja macaroanele. Pentru o schimbare de ritm mai bogată în proteine, nu ezita să înlocuieşti macaroanele cu quinoa.

S-ar putea să sune dubios, dar crede-mă: acest fel de mâncare e delicios.

Lecţii de la Neil

Folosind protocolul lui Occam, Neil a acumulat o cantitate semnificativă de masă musculară pentru prima dată în viaţa lui.

Nu numai că a adăugat 4,5 kilograme la siluetă în decurs de patru săptămâni, dar şi-a îmbunătăţit rezistenţa cu 23 de kilograme la unele ridicări, în timp ce pe altele le-a dublat. Îmbunătăţirea sa minimă a fost de 21,4%. A folosit exclusiv aparate, dintre care unul pentru coborâri în locul băncii de forţă înclinate, deoarece prima avea mai puţin trafic:

ANTRENAMENTUL A

Pulldown: de la 8 x 36 la 8 x 50 (+37,5%)

Presă pentru umeri peste cap: de la 8 x 14 la 5 x 27 (+100%)

ANTRENAMENTUL B

Coborâri din şezut: de la 6 x 64 la 6 x 77 (+21,4%)

Presă pentru picioare din şezut: 11 x 64 la 12 x 86 (+35,7%)

Nu e nevoie să reinventezi roata sau să te confrunţi singur cu provocările. Iată câteva dintre însemnările lui Neil despre lucrurile la care să te aştepţi şi ce să faci:

„Un efect secundar neaşteptat al experimentului este că am început să mă simt incredibil de fericit şi de mulţumit după ce au trecut primele câteva zile şi şocul iniţial de a fi nevoit să-mi îndes pe gât tot felul de chestii până când mi se făcea rău.

Ca în orice situaţie, există o perioadă dureroasă când ieşi din zona ta de confort. Şi exact când pare cel mai greu şi vrei cel mai mult să renunţi (pentru că cere prea mult timp, prea multă muncă, prea multă energie, pentru că nu înţelegi sau pentru că nu ai încredere), dacă treci de acest moment, imediat te eliberezi şi devine un obicei, de parcă aşa ai fi făcut toată viaţa (şi ştii că ar fi trebuit să faci aşa toată viaţa).

Antrenamentele sunt partea cel mai puţin provocatoare. Să merg la sală atât de rar şi pentru atât de puţin timp m-a făcut să vreau mai mult. Aşa cum mi-ai spus la sală, cred că secretul e să ştii că te dezvolţi doar în acele ultime repetări, când muşchii vor să renunţe. Faptul că te concentrezi cu adevărat şi că nu încetezi să te forţezi până la epuizarea totală înseamnă o luptă interioară, aşa că trebuie să ai puterea mentală de a continua când corpul vrea să renunţe, să se grăbească sau să adopte o postură defectuoasă în acele ultime repetări.

Sfatul meu principal ar fi să-ţi notezi pe ceva planul de mese/suplimente şi să îl ţii la tine tot timpul. Să ai un prieten de antrenament în sală care să te împingă de la spate şi să te ajute. Fă acest lucru într-o perioadă în care nu călătoreşti şi ai un program destul de stabil. De asemenea, să ai la tine mereu sau în maşină un pachet cu suplimente şi batoane proteice, pentru cazul în care ţi se schimbă programul în timpul zilei. Interesant, creatina m-a făcut să urinez ca un cal de curse doar în primele zile; abia după patru zile, corpul meu a început să o absoarbă, aşa cum trebuie.

Cred că cea mai mare grijă a mea a fost că toată mâncarea avea să-mi pună un colăcel în jurul abdomenului, dar, aşa cum ai spus, s-a depus în toate locurile potrivite şi oamenii au observat... nu a existat niciun dezavantaj şi niciun motiv să nu o fac.”

Instrumente şi trucuri

Calendar gratuit ce poate fi tipărit (www.freeprintablecalendar.net) Foloseşte acest site pentru crearea gratuită a calendarelor personalizate, ca să-ţi programezi antrenamentele şi intervalele de odihnă pentru fiecare lună.

Batoane proteice personalizate YouBar (www.fourhourbody.com/youbar) Proiectează-ţi propriul baton proteic cu YouBar, care îţi permite să alegi tipurile de proteine şi zeci de alte alimente suplimentare, precum unt de caju, seminţe de chia, fructe goji şi multe altele. Oricine poate avea propria marcă de proteine (alegi tipul de etichetă) pentru un minimum de 12 batoane. Dacă vrei amestecul meu preferat, caută batonul „Training 33”.

***Parkinson’s Law* (*Legea lui Parkinson*) de Cyril Northcote Parkinson (www.fourhourbody.com/parkinsons)** Aceasta este lucrarea fundamentală despre Legea lui Parkinson, scrisă de însuşi Parkinson. Toţi cei pe care îi întâlneşti vor vrea să îţi spună cum să te antrenezi şi să mănânci. Citeşte această carte extrem de amuzantă pentru a-ţi cultiva ignoranţa selectivă privind aceste discuţii despre „magazia de biciclete”, care mai degrabă te vor distrage decât să te ajute.

PENTRU BĂRBAŢI: TREI EXERCIŢII PENTRU BICEPŞI DEZVOLTAŢI

Bicepşii sunt o obsesie masculină. În general, asta îi determină pe bărbaţi să facă totul pentru ei.

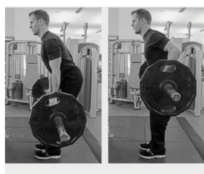
În realitate, pentru a obţine bicepşi mari şi vascularizaţi, nu e nevoie să faci exerciţii izolate pentru braţe.

Nu ai nevoie decât de două exerciţii compuse (unul cu multe repetări şi viteză mare, iar celălalt cu puţine repetări şi viteză mică) şi, dacă într-adevăr trebuie să faci răsuciri, include o versiune mai puţin cunoscută numită „răsucire inversă” (reverse drag curl).

Primul exerciţiu compus: balansarea kettlebell-ului cu două mâini

Am descris acest exerciţiu în detaliu în „Cum să obţii posteriorul perfect”. Se repetă de peste 50 de ori.

Al doilea exerciţiu compus: ramat din aplecat „Yates”



Numit după Dorian Yates, de şase ori Mr. Olympia, care l-a folosit ca exerciţiu de bază în rutina sa pentru spate, acest exerciţiu este un ramat din aplecat cu palmele în sus, executat cu o aplecare uşoară a taliei la 20-30 de grade faţă de poziţia verticală. Bara va fi în general deasupra genunchilor în poziţia de jos. Pentru a reduce durerea din încheieturi, execută cu o bară EZ dacă este posibil (aici este demonstrat cu o halteră olimpică standard) şi fă o pauză de o secundă la îndoitura şoldurilor, unde bara ar trebui să atingă corpul.

Răsucirea trasă inversă

Răsucirea tradiţională care nu este optimă.



Acest exerciţiu, executat în mod ideal cu o bară groasă, dezvoltă muşchii brahiali aflaţi pe părţile laterale ale braţului şi creează o tensiune mai constantă decât răsucirile tradiţionale.

Răsucirile tradiţionale plasează adesea cotul sub greutate în partea superioară a mişcării, reducând rezistenţa:

În schimb, răsucirea inversă ridică bara drept, în loc să o facă într-o mişcare circulară, atingând partea din faţă a corpului şi menţinând tot timpul tensiunea.



Fotografiile de mai sus prezintă o răsucire trasă standard, cu palmele în sus. Pentru a o inversa, aşa cum am sugerat, asigură-te că palmele sunt în dreptul umerilor şi îndreptate în jos.

Tempoul şi repetările atât pentru ramat, cât şi pentru răsucirea inversată sunt aceleaşi ca în Protocolul lui Occam, 5 sus şi 5 jos.

DAVE „JUMBO” PALUMBO – DE LA 64 DE KILOGRAME LA 144 DE KILOGRAME

Dave Palumbo urma să devină medic.

Apoi, undeva între alergarea pe pistă din liceu şi al treilea şi ultimul an la facultatea de medicină, a devenit fascinat de creşterea musculară. Acel moment a marcat un punct de cotitură, iar el a optat să iasă din laborator şi să se transforme într-un experiment în viaţa reală.

Cântărea mai puţin de 64 de kilograme când a început, în 1986. În 1997 avea 141 de kilograme şi un procent de grăsime corporală mai mic de 10%.

Doar în 2008, pe lângă antrenarea atleţilor profesionişti şi a unor celebrităţi precum vedeta WWE******** Triple H, a antrenat peste 150 de culturişti şi concurenţi în competiţii fizice. Să ajungi la un procent de grăsime corporală de 3,5% sau să-ţi dublezi masa corporală nu este normal, dar reprezintă exact punctul forte al lui Dave: crearea de ciudăţenii ale naturii.

******** **Word Wrestilng Entertainment. (n.ed.)**

Asta ne aduce în bucătăria lui, în 1997, chiar înainte de apogeul proporţiilor sale de masă.

Dave stătea complet nemişcat, sprijinindu-şi mâinile pe chiuvetă.

Nu se îngrăşa. Deşi consuma între şase şi opt pachete de înlocuitori de masă Met-Rx şi lua între patru şi cinci mese din alimente integrale pe zi, cântarul nu se mişca. Trebuia să mănânce mai mult, dar nu putea mesteca şi digera mai multe alimente solide fără să regurgiteze. Era imposibil. Îşi atinsese limita de mâncare solidă, aşa că a trebuit să sporească lichidele.

Bunica sa evreică îl cicălea în privinţa consumului de ouă crude şi a riscului de intoxicaţie cu salmonella, aşa că a făcut un compromis: 12 ouă amestecate într-un blender şi apoi puse în cuptorul cu microunde timp de un minut. Aceasta forma baza. Reţeta completă avea patru ingrediente:

12 ouă calde amestecate în blender

1 cană de suc de mere

1 cană de fulgi de ovăz

2 linguri de pudră proteică din zer

Amestecarea lor crea o substanţă ca cimentul, pe care trebuia apoi să şi-o toarne pe gât în timp ce stătea lângă chiuveta din bucătărie. Se condiţionase să îşi inhibe reflexul faringian, lucru esenţial în timp ce mâzga se prelingea foarte încet din esofag în stomac.

Urma altă zi la birou.

Apoi aştepta.

Dave învăţase din experienţă – şi din hrănirea cu ciment de trei ori pe zi – că trebuia să rămână perfect nemişcat timp de 15 minute, nu mai puţin, respirând încet şi permiţând lucrurilor să se aşeze. Chiar şi trecerea de pe un picior pe altul putea să-l facă imediat să verse. Nemişcarea era importantă.

Au existat momente, desigur, când universul nu a cooperat.

Odată întârziase la o şedinţă de antrenament, aşa că s-a hrănit cu forţa, a aruncat blenderul în chiuvetă, apoi s-a urcat în maşină ca să ajungă la timp.

Nu uita că, la 1,78 metri şi mai bine de 136 de kilograme, picioarele sale erau la doar câţiva centimetri de stomac atunci când stătea jos. Era prea mare pentru maşina lui.

În câteva minute, în timp ce se grăbea în trafic, gura a început să producă o cantitate copioasă de salivă, pregătindu-i tractul digestiv pentru respingere. A făcut tot posibilul să ajungă într-o stare Zen, repetând ca pe o mantră: „Te rog, nu vomita, te rog, nu vomita, te rog, nu vomita”. Aproape că reuşise.

Dave s-a apropiat de un semafor, iar maşina din faţa lui s-a oprit brusc.

A apăsat pe frână. Asta i-a făcut stomacul să se lovească de coapse şi să arunce voma direct în parbriz, ca Linda Blair în *Exorcistul*, timp de câteva secunde lungi. Niciun centimetru din parbriz nu fusese cruţat şi în stomac nu-i mai rămăsese nimic.

După ce a şters doar cât să vadă pe unde merge, s-a grăbit către casa clientului său, a ieşit din maşină şi a fugit spre uşă. „Ce naiba s-a întâmplat cu maşina ta?”, a fost tot ce a putut să spună clientul, în timp ce Dave a trecut pe lângă el în fugă direct spre bucătărie.

Era timpul pentru încă un shake. Caloriile nu erau opţionale.

Este posibil să câştigi mai mult de 82 de kilograme de masă musculară, aşa cum sunt posibile şi genuflexiunile cu paisprezece plăci de 20 de kilograme pe bară, dar niciunul dintre cele două nu este un lucru obişnuit. Pentru a face ceva neobişnuit este nevoie de un comportament neobişnuit. Regula nr. 1 pentru Dave: nu se mănâncă mereu de plăcere.

Dacă încerci să câştigi cantităţi mari de muşchi, nici pentru tine nu va fi întotdeauna plăcut. Mai ales în prima săptămână.

Pregăteşte-te şi fă-ţi treaba.

Micile detalii sunt vitale. Lucrurile mici fac posibile lucrurile mari.

– John Wooden, antrenor de baschet NCAA[********] din Hall of Fame (10 titluri NCAA în 12 ani)

******** National Collegiate Athletic Association (Asociaţia Naţională de Atletism Universitar). (n.tr.)

PROTOCOLUL LUI OCCAM II
Detalii

Întrebări şi critici frecvente

CHIAR POATE FI SUFICIENTĂ ACEASTĂ FRECVENŢĂ?

Da. Pentru a explica, dr. Doug McGuff compară vindecarea arsurilor cu vindecarea ţesutului muscular:

> Construirea masei musculare este de fapt un proces mult mai lent decât vindecarea unei leziuni provocate prin arsură [care, în mod normal, durează una-două săptămâni]. O arsură se vindecă pe linie germinală ectodermică, unde rata de vindecare este relativ mai rapidă, deoarece celulele epiteliale se schimbă rapid. Dacă îţi zgârii corneea, de exemplu, ea se va vindeca, în general, în 8-12 ore. Ţesutul muscular, în schimb, se vindecă pe linie germinală mezodermică, unde rata de vindecare este în mod normal semnificativ mai lentă. În ansamblu – când separi toată emoţia şi feedbackul pozitiv pe care oamenii le primesc după experienţa antrenamentului –, datele biologice solide indică faptul că frecvenţa optimă de antrenament pentru marea majoritate a populaţiei este de nu mai mult de o dată pe săptămână.

Pentru o discuţie mai aprofundată despre intervalele de recuperare, în special dacă ai înclinaţii către ştiinţă, îţi sugerez cartea *Body by Science* (Corpul conform ştiinţei) a dr. McGuff.

CUM STABILESC GREUTĂŢILE DE ÎNCEPUT?

Primele antrenamente A şi B vor fi mai lungi decât antrenamentele ulterioare, din moment ce trebuie să foloseşti metoda aproximărilor succesive pentru a determina greutăţile de început.

Fă acest lucru prin executarea unor seturi de cinci repetări din fiecare exerciţiu, cu un minut de pauză între ele. Cadenţa ar trebui să fie rapidă, dar controlată la ridicare şi două-trei secunde la coborâre. Nu executa mai mult de cinci repetări pe set. Dacă mai poţi ridica, aşteaptă un minut, măreşte greutatea cu 5 kilograme sau 10% (care este mai mică) şi încearcă din nou. Repetă până la încheierea a mai puţin de cinci repetări.

Când ai eşuat să termini cinci repetări, calculează 70% din ultimul tău set complet de cinci repetări. Fă o pauză de trei minute şi execută un set până la epuizare cu cadenţă 5/5 folosind această greutate. Felicitări, tocmai ai executat primul tău set corect până la epuizare pentru acest exerciţiu, iar acea greutate va fi punctul tău de plecare pentru Protocolul lui Occam. Pentru presa pentru umeri, foloseşte 60% din ultimul set reuşit de cinci repetări în loc de 70%.

Hai să ne uităm la un prim antrenament A ipotetic, executat într-o luni. Iată cum ar putea arăta lucrurile pentru un bărbat de 68 de kilograme semiantrenat care face pulldown (greutăţile vor diferi de la persoană la persoană, desigur, aşa că ar trebui să aloci cel puţin o oră pentru aceste prime antrenamente):

40 kg x 5 rep (r/2)********

******** „(r/2)” indică „rapid, dar controlat” pentru porţiunea de ridicare şi o coborâre de două secunde. (n.aut.)

(pauză de un minut)
45 kg x 5 rep (r/2)
(pauză de un minut)
50 kg x 5 rep (r/2)
(pauză de un minut)
55 kg x 5 rep (r/2)
(pauză de un minut)
60 kg x 4 rep (r/2) (nu a putut să termine cinci repetări, deci 55 kg a fost ultimul set complet de 5 repetări)

Apoi facem calculele: 55 x 0,7 = 38,5 şi rotunjim prin adăugare sau scădere până la cea mai apropiată greutate pe care chiar o putem folosi la un aparat sau pe o bară, ceea ce ne duce la 40 de kilograme.

(pauză de trei minute)
40 kg x 8,4 până la epuizare (5/5)

8,4 înseamnă doar că epuizarea a fost atinsă la 8 + 4/10 dintr-o repetare.

Fă o pauză de cinci minute, apoi repetă acest proces cu presa pentru umeri. După ce ai terminat cu primul antrenament A, înregistrează greutăţile-ţintă pe care le vei folosi la următorul antrenament A. Din moment ce acest A a fost făcut într-o luni, următoarele antrenamente vor arăta aşa:

(Abia terminat: luni – antrenamentul A)
Joi – antrenamentul B
Duminică – antrenamentul A
Miercuri – antrenamentul B
Duminică – antrenamentul A (observă creşterea planificată la trei zile de odihnă înainte de acest antrenament)

CUM ADAUG GREUTĂŢI?

Dacă termini numărul minim necesar de repetări, adaugă 5 kilograme sau 10% din greutatea totală, care e mai mare, la antrenamentul următor. În exemplul de mai sus, am trecut de pragul nostru de şapte repetări cu 40 de

kilograme la pulldown, astfel că mărim greutatea la 45 de kilograme, din moment ce o mărire de 10% ar fi mai mică, la 44 de kilograme.

Pentru a menţine această rată de progres chiar şi pentru două luni, va trebui să-ţi faci o prioritate din alimentaţie. Adaugă shake-uri sau lapte, dacă alimentele integrale sunt prea dificil de consumat.

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ RATEZ UN ANTRENAMENT CÂND CĂLĂTORESC?

Este mai bine să îţi iei una până la trei zile libere în plus decât să faci treaba pe jumătate într-un antrenament în care foloseşti echipament diferit şi este imposibilă determinarea progresului sau a greutăţilor corecte când te întorci. Nu ai nimic de pierdut dacă îţi iei una până la trei zile în plus de odihnă.

Cealaltă soluţie este să foloseşti greutăţi libere cu haltere olimpice standard, deoarece acestea sunt universale şi comparabile între diverse unităţi. Despre opţiunile cu greutăţi libere am vorbit în capitolul precedent.

DACĂ NU-MI ATING NUMĂRUL-ŢINTĂ DE REPETĂRI?

Asta înseamnă două lucruri: ori nu ţi-ai stimulat mecanismele de creştere (epuizare insuficientă în timpul ultimului antrenament), ori nu ţi-ai revenit (odihnă/mâncare insuficientă).

Dacă îţi ratezi ţinta cu mai mult de o repetare la primul exerciţiu al oricărui antrenament, du-te acasă, ia-ţi liber ziua următoare, apoi repetă antrenamentul.

Să spunem că ai programat un antrenament A pentru luni. Primul exerciţiu este pulldown cu prindere strânsă, iar numărul tău ţintă de repetări este de miminum şapte. Dacă termini şase repetări bune sau mai multe, termină întregul antrenament. Dacă nu termini şase repetări pentru pulldown, NU trece la presa pentru umeri.

În schimb, ia-ţi geanta de sală şi du-te acasă. Odihneşte-te marţi, asigură-ţi un consum corect de nutrienţi mâncând o tonă şi întoarce-te miercuri pregătit să te descurci grozav la ambele exerciţii şi să continui conform planului.

Dacă eşuezi înainte de numărul necesar de repetări, să nu scazi greutăţile – aşa cum fac mulţi – şi să nu faci alt set (numit set „de coborâre” sau „de cedare”). Nu face nimic, pleacă pur şi simplu. Dacă nu ţi-ai revenit, nu ţi-ai revenit. Continuând, poţi stagna cu uşurinţă timp de două săptămâni sau mai mult.

Scurtarea unui antrenament cere enorm de mult autocontrol şi contravine culturii de sală.

Fii inteligent şi optează pentru o repornire după 48 de ore în locul unei reporniri după două sau trei săptămâni.

În cele din urmă, dar nu mai puţin important, dacă abandonezi un antrenament pentru că ai ratat un set, adaugă încă o zi de recuperare între toate antrenamentele următoare. De fapt, doar accelerezi scăderea planificată a frecvenţei. Sunt foarte puţine dezavantaje când faci asta. Douăzeci şi patru de ore în plus nu îţi pot face rău, dar să nu îţi revii suficient îţi va da peste cap întregul proces.

CÂTE CALORII AR TREBUI SĂ CONSUM?

Dacă nu reuşeşti să câştigi în greutate după ce adaugi lapte şi shake-uri, există şanse să suferi de o afecţiune. Nu ar trebui să fie necesar să numeri caloriile; eu nu am făcut-o niciodată.

Există o excepţie.

Dacă ştii că faci totul corect, iar kilogramele tot nu se adună, înseamnă că nu îţi supraestimezi foarte mult consumul alimentar şi, deci, mănânci prea puţin. Numără caloriile şi cântăreşte greutatea alimentelor timp de 24 de ore.

Pentru astfel de înregistrări, eu folosesc cântarul alimentar Escali, care îmi permite să introduc codul pentru un aliment, oferit într-un manual inclus, ca să determin compoziţia de proteine, carbohidraţi şi grăsimi.

Asigură-te că mănânci 20 de calorii la o jumătate de kilogram de greutate corporală slabă *pentru 5 kilograme mai mult decât greutatea ta corporală slabă actuală*. Reţine că aceasta nu este în mod necesar greutatea-ţintă finală (presupunând că vrei să câştigi mai mult de 5 kilograme). Ajustează acest număr-ţintă în fiecare săptămână.

Să spunem că ai 73 de kilograme în greutate corporală slabă (determinate de analiza compoziţiei corporale) şi vrei să ai 82 de kilograme. Ţi-ai verificat dieta pentru a te asigura că mănânci 170 x 20 = 3.400 de calorii? Acesta este nivelul minim absolut şi se aplică şi zilelor fără antrenament.

Acestea fiind spuse, ţine minte: nu ar trebui să fie necesar să numeri caloriile.

Nu te complica şi vei avea de câştigat. Dacă numerele de pe cântar nu cresc, mănâncă mai mult.

DAR CUM RĂMÂNE CU EXERCIŢIILE CARDIO?

Crezi că ai nevoie să lucrezi pe bicicleta staţionară sau să alergi pentru a-ţi menţine sau îmbunătăţi capacitatea aerobă? Nu e întotdeauna cazul. Dr. Doug McGuff explică de ce:

> Dacă intenţionezi să îţi îmbunătăţeşti capacitatea aerobă, este important să înţelegi că sistemul tău aerob funcţionează la cel mai înalt nivel când îşi revine din acidoza lactică. După un antrenament foarte intens, când metabolismul încearcă să reducă nivelul de piruvat din sistem, o face prin subjugarea aerobă a metabolismului… din moment ce muşchiul este sistemul mecanic de bază care este servit de sistemul aerob, când puterea musculară se îmbunătăţeşte, sistemele necesare de susţinere (care includ sistemul aerob) trebuie să îi urmeze exemplul.

Dacă eşti sprinter sau maratonist, te poţi pregăti doar prin antrenamente cu greutăţi? Desigur că nu. Însă, dacă eşti un atlet care nu concurează şi caută să evite bolile cardiovasculare, chiar trebuie să petreci ore în şir învârtindu-ţi rotiţele, la propriu sau la figurat?******** Nu. Separarea artificială a metabolismului aerob şi anaerob (fără oxigen) ar putea fi folositoare pentru a vinde *aerobicul*, un termen de marketing popularizat de dr. Kenneth Cooper în 1968, dar nu este o reflectare a realităţii.

******** *Spin your wheels* în original, care înseamnă „irosirea timpului" sau „un efort inutil". (n.tr.)

Protocolul lui Occam dezvoltă atât sistemul anaerob, cât şi sistemul aerob.

ŞI DACĂ SUNT ATLET?

Deşi depinde de sport, dacă eşti atlet profesionist şi faci antrenamente sportive frecvente, îţi sugerez un protocol proiectat pentru un câştig maxim de putere şi un câştig minim în greutate. Vezi „Supraom fără efort".

NU MĂ VA FACE LENT ACEASTĂ VITEZĂ DE RIDICARE?

Deşi acest program nu este proiectat pentru atleţi (din nou, vezi „Supraom fără efort"), nu există nicio dovadă că o cadenţă de ridicare de 5/5 te va face lent. Hai să aruncăm o privire la un contraexemplu dintr-un sport în care viteza este cea mai importantă: ridicările olimpice.

În 1973, o echipă olimpică de ridicare de greutăţi fără experienţă a fost alcătuită la Liceul DeLand din Florida. Protocolul principal de antrenament era ridicarea (coborârea) lentă, în mare excentrică. Echipa a ajuns să câştige peste 100 de competiţii consecutive şi a rămas neînvinsă şi neegalată timp de şapte ani.

Faptul că lasă antrenamentul cu greutăţi să înlocuiască antrenamentul abilităţilor este ceea ce-i face pe atleţi să fie lenţi. Concentrarea asupra musculaturii nu ar trebui să înlocuiască concentrarea asupra sportului. Pentru concurenţii din afara jocului de fier, ridicările sunt un mijloc de a atinge un scop. Nu ar trebui să intervină în antrenamentele specifice altor sporturi.

CUM RĂMÂNE CU ÎNCĂLZIRILE?

Ia 60% dintre greutăţile cu care lucrezi la fiecare exerciţiu din oricare antrenament şi execută trei repetări cu o cadenţă de 1/2 (1 secundă sus, 2 secunde jos). Faci asta pentru a observa dacă ai probleme la articulaţii care ar putea provoca leziuni cu greutăţi mai mari, nu pentru o „încălzire" propriu-zisă. Seturile de pregătire pentru toate exerciţiile ar trebui executate înainte de primul set real la 5/5.

În termeni practici, primele repetări din fiecare set de lucru au rol de încălzire. Nimeni dintre cei pe care i-am antrenat nu s-a rănit folosind acest protocol.

CUM AR TREBUI SĂ LUCREZ CU UN PARTENER?

Dacă lucrezi cu un partener, asigură-te că intervalele tale de odihnă rămân constante. Trei minute nu ar trebui să se lungească la trei şi jumătate pentru că partenerul tău socializează sau este lent la schimbarea greutăţilor. Acest lucru nu este negociabil. Întotdeauna am ridicat singur şi folosesc timpul de antrenament ca pe o perioadă aproape meditativă petrecută „cu mine însumi”, pe care o consolidează numărarea cadenţei. Mulţi oameni beneficiază enorm de pe urma lucrului cu un partener, dar eu nu par a fi unul dintre ei.

Exerciţiile sunt alese pentru a fi sigure când sunt executate de unul singur. Chiar dacă alegi să te antrenezi cu mai mulţi parteneri, nu îţi lăsa partenerii să te ajute. Vei ajunge în situaţia ca ei să ridice greutatea în timp ce strigă: „O faci tu singur!”. În felul ăsta este imposibil să ştii ce greutate ai ridicat de fapt.

Nu aveţi decât să ridicaţi împreună, dar veţi eşua singuri.

CUM RĂMÂNE CU SETURILE CEDATE, PAUZA DE ODIHNĂ ŞI ALTE PRELUNGIRI ALE EPUIZĂRII?

Nu ai nevoie de ele şi îţi vor da peste cap abilitatea de a controla variabilele. Nu te complica şi urmează regulile.

Majoritatea antrenorilor avansaţi care folosesc metodologia unui set până la epuizare au observat rezultate mai bune când nu prelungesc epuizarea. Dacă nu poţi face schimbări privind rezistenţa, înseamnă că eşti epuizat. Prelungirea ei doar consumă resurse care ar putea fi aplicate creşterii.

NU ESTE X MAI BUN DECÂT Y? POT SĂ [INTRODUC O SCHIMBARE A PROTOCOLULUI]?

Dacă vrei să fii un profesionist în powerlifting, vei avea nevoie de alt program.

Dacă vrei să fii extraordinar la alte ridicări, vei avea nevoie de alt program.

Însă dacă scopul tău este să câştigi peste 5 kilograme de masă fără grăsime în patru săptămâni, acest program nu are nevoie de niciun fel de modificare.

Dacă vrei altceva, alege altceva. Altfel, nu îl schimba.

POT SĂ MĂ ANTRENEZ PUR ŞI SIMPLU LA FIECARE 12 SAU 24 DE ZILE, AŞA CUM SUGEREAZĂ GURU X? TOT DEVIN MAI PUTERNIC.

Există anumiţi antrenori care susţin o antrenare cât mai puţin frecventă posibil pentru a creşte rezistenţa. Aceasta poate însemna şi un antrenament pe lună în unele cazuri.

Nu este un lucru rău, dar hai să facem o distincţie importantă.

Să faci cât mai puţin *posibil* pentru a *avea* creşteri ale rezistenţei

vs

Să faci cel mai puţin *necesar* pentru a-ţi *maximiza* dimensiunea câştigului.

Acesta din urmă este obiectivul Protocolului lui Occam.

Creşterea ţesutului este cea mai mare prioritate a noastră, chiar dacă vor exista câştiguri semnificative şi în ce priveşte rezistenţa. Dublarea sau triplarea ridicărilor într-o lună sau două, aşa cum s-a întâmplat în cazul lui Neil şi al altora care s-au antrenat, nu este ceva neobişnuit.

Pentru a susţine o rată înaltă de creştere fără grăsime, trebuie să mâncăm în exces şi să dirijăm acele calorii în exces către muşchi. Acest lucru se realizează prin stimularea sintezei proteinelor şi sporirea sensibilităţii la insulină a însuşi ţesutului muscular graţie activării (translocării) transportorilor de glucoză GLUT-4. Aminteşte-ţi din „Limitarea daunelor" că cel din urmă se obţine cel mai bine prin sport, dacă nu vrem să creăm o supradoză de insulină.

Dacă te antrenezi doar o dată pe lună, aceasta ar putea reprezenta o singură fereastră pe lună pentru GLUT-4 în tot corpul, la mâncatul eficient în exces. Nu este acceptabil pentru noi, de aceea vom ţinti către minimum un antrenament pe săptămână.

CE SĂ FACI CÂND CÂŞTIGURILE TALE ÎNCETINESC CU O SINGURĂ ŞEDINŢĂ PE SĂPTĂMÂNĂ?

În loc să faci un antrenament pentru tot corpul la fiecare 10-14 zile, de exemplu, mai degrabă testează o rutină împărţită care să faciliteze câştigurile de rezistenţă, în timp ce îţi sporeşti ferestrele pentru GLUT-4 la cel puţin două pe săptămână.

Aşa ajungi foarte mare, foarte repede, fără să devii foarte gras.

Am folosit cu succes, cel mai remarcabil în 1997, următoarea împărţire în trei a antrenamentului:

Şedinţa 1: Exerciţii de împingere
Şedinţa 2: Exerciţii de tragere
Şedinţa 3: Exerciţii pentru picioare

Dacă nu eşti în formă sau ţi-ai ieşit din formă, ia-ţi o zi liberă între antrenamente în primele două săptămâni (de exemplu, împingere, o zi liberă, tragere, o zi liberă, picioare, o zi liberă, *ad nauseam*[********]), două zile între antrenamente în următoarele trei săptămâni şi apoi treci la trei zile de pauză între antrenamente.

******** ***Ad nauseam*** **– până la saturaţie. (n.ed.)**

Exerciţiile pe care le-am folosit, toate executate la 5/5, au fost:

Împingere:

- • Bancă de forţă înclinată
- • Coborâri (adaugă greutăţi când este posibil)
- • Presă pentru umeri cu prindere paralelă cu umerii (niciodată pe ceafă)

Tragere:

- • Ridicarea ganterei deasupra capului pentru piept
- • Ramat din aplecat
- • Pulldown-uri cu prindere strânsă cu supinaţie (palmele îndreptate spre tine)
- • Ridicări *lente* cu gantere (pauză de două secunde sus)

Picioare

- • Presă pentru picioare cu picioarele paralele cu umerii (fă mai multe repetări aici; cel puţin 120 de secunde înainte de epuizare)
- • Aparat de aducţie (apropierea picioarelor ca atunci când foloseşti Thighmaster-ul********)

******** Aparat folosit pentru modelarea coapselor. (n.tr.)

- • Răsucirea popliteelor
- • Întinderea picioarelor
- • Ridicări de gambe din şezut

Privind retrospectiv, cred că acest volum de exerciţii este excesiv pentru majoritatea celor care se antrenează. Folosirea primelor două exerciţii enumerate pentru fiecare antrenament va produce cel puţin 80% dintre câştigurile dorite, cu risc mai mic de a ajunge într-un impas.

SĂ ÎNVĂŢĂM DESPRE SARCOPLASMĂ: NU E DOAR APĂ?

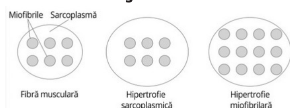
„Este doar greutatea dată de apă.”

Acest comentariu care arată desconsiderare este comun în lumea ridicărilor şi a dietei.

Acum, să ai atâta apă subcutanată încât capul tău să arate precum Cabbage Patch Kid******** nu este bine. Totuşi, să adaugi special mai mult fluid şi substrat în anumite părţi ale ţesutului muscular poate fi incredibil de folositor. Există două tipuri diferite de creştere musculară pe care le poţi folosi în avantajul tău, dacă ai ceva cunoştinţe din interior.

******** **O gamă de păpuşi care au capul foarte mare. (n.tr.)**

Numele amândurora sună complicat – miofibrilar şi sarcoplastic –, dar diferenţele sunt chiar foarte simple:



Să începem cu abecedarul fibrelor musculare.

Fiecare fibră musculară are două părţi principale: miofibrilele, care sunt filamente în formă de cilindru ce se contractă pentru a produce mişcare, şi sarcoplasma, care este fluidul ce înconjoară miofibrilele şi care conţine depozite de glicogen şi mitocondrii, pentru a furniza energie (ATP).

Hipertrofia miofibrilară******** poate fi văzută ca o creştere a rezistenţei maximale. Miofibrilele din fibra musculară cresc în număr, adăugând în primul rând rezistenţă şi ceva mărime muşchiului. Acest tip de creştere musculară este atins printr-o tensiune ridicată – să faci una-cinci repetări la 80-90% din maximul tău pentru o repetare, de exemplu. Capacitatea de rezistenţă este limitată la intervale scurte când îţi dezvolţi fibrele musculare de tipul 2, în care oboseala se instalează rapid.

******** Numită şi hipertrofie *sarcomerică*. (n.aut.)

Hipertrofia sarcoplasmică poate fi văzută ca o creştere a mărimii maximale sau a rezistenţei anaerobe la oboseală. Volumul fluidului din sarcoplasmă creşte în locul miofibrilelor, adăugând în primul rând mărime şi ceva rezistenţă muşchiului. Acest tip de creştere musculară este realizat prin adaptări metabolice – să faci 8-12 repetări până la epuizare la un nivel submaximal de 60-80% din maximul tău pentru o repetare, de exemplu.

Dar care este mai bună? Este hipertrofia sarcoplasmică inutilă, nimic mai mult decât apă?

Mai întâi de toate: afirmaţia că nu este „nimic mai mult decât apă” nu e în concordanţă cu ştiinţa. Deshidratarea fie şi a numai 4% din greutatea corporală poate scădea anduranţa musculară cu 15-17%. Mai relevant pentru creşterea ţesutului, cercetători precum dr. Clyde Wilson, de la UCSF School of Medicine, cred că apa acţionează în mod eficient ca un factor de transcripţie – la fel ca testosteronul sau hormonul de creştere – pentru producerea de proteine. Există dovezi că factorii de creştere sunt declanşaţi de elementele de reglare a volumului celulei care, de fapt, îi spun ADN-ului să se reproducă când hidratarea intracelulară este optimă. Dacă nu e suficient, după cum a arătat dr. Doug McGuff, când interiorul care conţine apă al unei celule este hidratat la maximum, receptorii pentru hormoni, „stând aşa cum o fac ei pe suprafaţa membranei celulare, devin convecşi la maximum în mediul unde circulă hormonii, permiţând astfel interacţiunea hormonală maximă cu siturile receptorilor”.

Doar apă. Pff!

În al doilea rând: creşterea volumului sarcoplasmic nu este doar o creştere de fluid (apă). Corespunde, de asemenea, pentru mai multe mitocondrii, mai mult glicogen şi depozite mai mari atât de adenozin

trifosfat (ATP, valuta energetică a celulelor), cât şi de fosfocreatină (FC, o rezervă de energie înaltă). Ca să nu mai menţionez capilarizarea sporită după un astfel de antrenament, ce conduce la furnizarea mai eficientă a nutrienţilor prin vasele suplimentare de sânge. De aceea a câştigat Neil o medie de 48,65% la rezistenţă în aceste exerciţii (100% într-unul) în patru săptămâni, folosind ceea ce ar fi considerat un protocol sarcoplasmic de ridicare. Aceste sporiri în rezistenţă sunt oricum impresionante, fie ele miofibrilare sau nu.

Îţi va da Protocolul lui Occam mai multă rezistenţă decât un protocol proiectat special pentru o rezistenţă maximală? Nu, pentru asta există capitolul „Supraom fără efort”. Dar Occam te poate face cu mult mai puternic şi îţi poate permite să-i întreci pe majoritatea celor de la sală? Da.

Concluzia: pentru a hotărî care este cel mai bun program pentru tine, trebuie să îţi cunoşti obiectivul.

Ca de obicei, cu cât este mai specific scopul şi cu cât este mai precis antrenamentul, cu atât mai bune vor fi rezultatele.

ÎMBUNĂTĂŢIREA SEXULUI

Plăcerea de a trăi şi plăcerea orgasmului sunt identice. Anxietatea extremă privind orgasmul constituie baza fricii generale de viaţă.

– Wilhelm Reich, psiholog austriac (1897-1957)

Un orgasm pe zi ţine medicul la distanţă.

– Mae West, actriţă americană şi sex-simbol (1892-1980)

ORGASMUL FEMININ DE 15 MINUTE
Partea întâi

Ora 21, RESTAURANTUL THAILANDEZ OSHA, SAN FRANCISCO

Mâncarea mea thailandeză stătea suspendată între farfurie şi gură, cu o bucată de broccoli atârnând din furculiţă. Apoi a căzut. Mă concentram mai mult la conversaţie decât la mâncat.

„Pentru aproape toate femeile, cea mai sensibilă parte a clitorisului este cadranul din stânga sus, din perspectiva lor, în jur de ora 1 din perspectiva bărbatului."

Tallulah Sulis, specialistă în ejacularea feminină, a făcut o pauză pentru a lua o gură de apă şi şi-a ridicat privirea pentru a o întâlni pe a mea:

„La un moment dat chiar ar trebui să încerci să o cunoşti pe Nicole Daedone".

Tallulah era o prietenă veche şi acum devenise primul meu consilier într-ale orgasmului. Am scris numele pe o bucăţică de hârtie şi am trecut de la viaţa noastră amoroasă la alte subiecte.

Două ore mai târziu, am plătit nota şi am condus-o la maşina ei. În timp ce traversam pe trecerea de pietoni, m-am întors spre ea şi am glumit:

„Acum tot ce trebuie să fac e să găsesc o fată singură, frumoasă, care nu a avut niciodată un orgasm".

Era un sfârşit amuzant pentru o noapte amuzantă.

Nu realizam cât de importantă avea să devină notiţa din buzunarul meu.

Misiunea

După exact 24 de ore, o întâmplare fericită îşi făcu apariţia.

Mă bucuram de mâncare franţuzească şi de o sticlă de Bordeaux împreună cu o instructoare de yoga în vârstă de 25 de ani care era nou sosită în San Francisco din Vestul Mijlociu. Discuţia s-a îndreptat spre locurile de distracţie pentru persoanele fără partener, după care am vorbit despre şocul cultural pe care l-a avut în locuri precum Castro, unde travestiţii şi transsexualii iau cina alături de milionari ai firmelor .com. Nimic nu este tabu, iar ea abia se acomoda. SF******** este, la urma urmelor, capitala mondială a explorării sexuale.

******** **O altă denumire a oraşului San Francisco. (n.tr.)**

Câteva pahare mai târziu în aceaşi seară, a recunoscut cu lejeritate că nu avusese niciodată un orgasm. Nu-mi amintesc cum am ajuns la acest subiect, dar m-am uitat în jur să văd dacă nu cumva Dumnezeu îmi făcea o farsă. Nu câştigasem niciodată la loteria Powerball, dar mă simţeam de parcă aş fi câştigat.

Reveria mi-a fost întreruptă când comentariul ei ulterior m-a adus înapoi la realitate:

„Dar e în regulă. Mi-am dat seama că sexul pur şi simplu nu este atât de important”.

Pauză.

„Ce?!”, mi-a scăpat, puţin prea tare. (Mulţumesc, vinule!)

Această femeie superbă, în floarea vârstei, să o numim Giselle, categorisise sexul ca fiind o activitate lipsită de importanţă şi neinteresantă. Pe măsură ce băutura curgea, iar noi continuam să discutăm, a devenit clar că un astfel de raţionament era produsul direct al incapacităţii sale de a se bucura în întregime de sex.

Şi uite aşa i-am făcut o promisiune la beţie: îi voi îndrepta incapacitatea de a avea orgasm. Nu în noaptea aceea, nu neapărat cu mine********, dar cumva aveam să o fac.

******** Zău, oameni buni, sunt un *profesionist*. (n.aut.)

Privind retrospectiv, a fost o promisiune stupidă şi mult prea încrezătoare. Dar având de partea mea optimismul indus de alcool, am văzut-o ca pe un punct de cotitură, o oportunitate de a-mi fructifica obsesia pentru binele suprem.

Majoritatea bărbaţilor presupun că înţeleg întrucâtva anatomia femeii, dar… cadranul din stânga sus, la ora 1? Asta era ceva nou.

Tallulah îmi arătase o frântură dintr-o lume cu totul nouă.

Mai târziu în seara aceea, undeva între Wikipedia şi PornHub, am realizat că Giselle nu era singura. Cercetătorul sexolog Shere Hite concluzionase de mult că 70% dintre femeile din Statele Unite nu puteau avea orgasm prin actul sexual, iar datele lui Alfred Kinsey sugerau că până la 50% dintre femeile din SUA nu puteau avea orgasm deloc.

Misiunea mea de căutare a evazivului „O” feminin începuse.

Patru săptămâni mai târziu, situaţia era mai bună decât mi-aş fi putut imagina.

Am putut facilita orgasme (cuvântul *facilita* va fi explicat mai târziu) fiecărei femei care a jucat rolul de subiect de testare********.

******** Cum obţii în mod legal subiecţi dornici de testare? Acesta este un subiect pentru altă carte. (n.aut.)

Rezultatele: cele care nu avuseseră niciodată un orgasm strict manual au putut să-l obţină, iar cele care nu avuseseră niciodată un orgasm doar prin penetrare au putut, de asemenea, să-l obţină. Rata de succes a fost de 100%.

Iată ce am învăţat.

Procesul

În dimineaţa de după vinul cu Giselle, mi-am notat o serie de întrebări care păreau a fi un punct de plecare bun. Câteva dintre ele erau legate de extinderea anduranţei masculine, dacă aceasta avea să se dovedească un

factor de limitare. Mă gândeam că ar putea fi nevoie să-i antrenez pe bărbaţi să devină iepuri Energizer********.

******** **Numele unei mărci de baterii. (n.tr.)**

Unele presupuneri, reflectate în formulare, s-au dovenit a fi complet greşite, dar iată întrebările mele iniţiale:

1. 1. Cum ajustezi cele mai comune poziţii sexuale pentru a creşte probabilitatea ca femeia să aibă orgasm?
2. 2. Cum poţi reduce perioadele refractare ale bărbaţilor (perioada de după ejaculare, în care erecţia este imposibilă)? Asta ar permite mai multe şedinţe pe noapte.
3. 3. Este posibil ca bărbaţii să aibă orgasme multiple fără să ejaculeze********?

******** Răspunsul rapid: da. Dar dacă nu ai o problemă cu rezistenţa, aceasta enervează de obicei femeia şi îi răpeşte răsplata psihică de a te aduce în punctul orgasmului. Nu sunt un fan. Dacă vrei să îţi extinzi rezistenţa, recomand respiraţia şi poziţionarea mai bună. (n.aut.)

4. 4. Cum *o* împiedici – da, la păsărică mă refer – să se lărgească în timp? (O prietenă a insistat să pun şi această întrebare.)********

******** Doamnelor, am răspuns la asta în casetă şi în resursele din următorul capitol. (n.aut.)

Odată ce aveam întrebările, aveam nevoie şi de nişte răspunsuri. Pentru asta, îmi trebuiau două lucruri: experţi şi multă exersare.

Mai întâi de toate: experţii.

Nu lipsesc ghidurile de informaţii sexuale. De la Chigong Penis (concurează cu şcoala Iron Penis Kung-Fu, nu glumesc) până la antrenarea pentru orgasm pe maşini elaborate de încălecat precum Sybian, avem o problemă a paradoxului opţiunilor. Luând în considerare posibilităţile, am început să mă gândesc că s-ar putea să recreez *The Snow Leopard* (Leopardul zăpezii) de Peter Matthiessen.

În 1973, Peter a călătorit 400 de kilometri prin pustietatea himalaiană, împreună cu zoologul George Schaller, în căutarea aproape miticului leopard al zăpezii. Nu vreau să dau din casă, dar nu a găsit pisica naibii. A văzut oi de munte, vulpi, lupi rari – chiar urme ale leopardului zăpezii însuşi –, dar acesta nu a fost găsit niciodată.

Din fericire, experienţa lui Peter a dus la o căutare de tip budist a sensului şi la un frumos roman clasic despre natură. Mă îndoiam că aş putea scoate aceeaşi frumuseţe din Iron Penis Kung-Fu (Kung-Fu cu Penis

de Fier). Misiunea mea însemna totul sau nimic şi aveam nevoie de un final fericit în toate sensurile.

Nu am avut altă alegere decât să restrâng căutarea, să găsesc pe cineva care încercase deja totul.

Exista un singur loc unde să caut.

Nina şi cele 400 de nopţi hollywoodiene

În 1985, Nina Hartley a devenit asistentă medicală, după ce absolvise *magna cum laude* Universitatea de Stat din San Francisco.

Începuse, de asemenea, să facă striptease din al doilea an, ceea ce a dus la filmele pentru adulţi. Nu a fost o fază trecătoare specifică anilor de studenţie. Nina a fost de atunci vedeta sau a apărut în mai bine de 650 de filme porno şi este unul dintre numele cele mai cunoscute şi mai respectate din industrie. Lexington Steele, singura persoană care a câştigat vreodată un AVN (Oscarurile porno) pentru Actorul Anului de trei ori (de trei ori!), a afirmat public, „fără ezitare”, că cea mai grozavă experienţă sexuală din viaţa sa a fost cu Nina.

Prietenul meu, Sylvester Norwood********, mi-a spus mai târziu acelaşi lucru.

******** Nu este numele său real. Am imortalizat numele pisicii sale în tradiţia creării numelui porno: numele animalului de companie din copilărie + strada pe care ai crescut. (n.aut.)

Dar… ce naiba?

Mărturisirea lui m-a derutat. Nu pentru că mă îndoiam că Nina avea aptitudinile necesare. Dar cum de intrase Sylvester în peisaj? Băiatul acela manierat, evreu, prea timid ca să intre în vorbă cu fetele?

[Reconstituire progresivă a scenei] Parcă desprinsă din emisiunea *Ripley’s Believe It or Not*********: mama lui Sylvester a participat la o cină de grup în Berkeley, California, la care se întâmpla să ia parte şi Nina, iar cele două au ajuns să stea una lângă alta. Doamna Norwood a venit acasă şi i-a spus lui Sylvester, care avea pe atunci 22 de ani, „Ghici cu cine am fost la cină? O vedetă porno faimoasă: Nina Hartley. Ai auzit vreodată de ea?”.

******** Franciză americană creată de Robert Ripley care se ocupă de lucruri atât de bizare încât telespectatorii ar putea nega veridicitatea lor. (n.tr.)

Sylvester aproape că s-a înecat. În viaţa sa dublă secretă, avea o colecţie uriaşă de casete video în care apărea Nina, propriul său leopard al zăpezii.

„Mamă, trebuie să o cunosc. Chiar dacă ar fi singurul lucru pe care-l mai fac în viaţa asta, TREBUIE să o cunosc pe Nina Hartley.”

După trei zile de implorări şi cicăliri insistente, mama lui Sylvester a luat receptorul în mână.

„Bună, Nina, sunt doamna Norwood. M-am simţit extraordinar de bine că te-am cunoscut la petrecere. Uite, am o întrebare pentru tine. Faci vreodată dragoste cu bărbaţi mai tineri?”

Răspunsul Ninei: „Desigur! Ador să iniţiez bărbaţi mai tineri… dar numai o dată”.

Şi aşa s-a întâmplat.

Rezumat: Cea... mai... mişto... mamă... care a existat vreodată.

Un deceniu mai târziu, Sylvester este încă prieten cu Nina şi ne-a făcut cunoştinţă prin e-mail. Telefonul de două ore care a urmat a fost un curs de masterat în toate chestiunile sexuale, dar cele mai practice puncte culminante aveau legătură cu (1) cea mai importantă condiţie prealabilă pentru orgasmul feminin şi (2) modificările tehnice ale poziţiilor.

CONDIŢIA PREALABILĂ: FEMEILE TREBUIE SĂ FIE PRIMELE LA LINIA DE START

„Niciun bărbat nu îţi poate *da* un orgasm. Te poate ajuta doar să o faci tu însăţi."

De aceea am folosit cuvânt *facilita* mai devreme. Mai întâi de toate, a subliniat Nina, o femeie trebuie să se simtă confortabil să se masturbeze. „Dacă nu se masturbează periodic, va avea o problemă mai mare decât merită, dacă nu cumva te excită să fii cel care repară. Trebuie să vină măcar la linia de start şi să se simtă confortabil să converseze cu propriul ei potenţial orgasmic." Ani de zile, Nina însăşi a fost prea ruşinată ca să arate partenerilor „faţa de O" – faţa din timpul orgasmului –, gândindu-se că este urâtă sau neatractivă, fără să realizeze că bărbaţii sunt înnebuniţi după asta. „Femeia trebuie să ştie cât de frumoasă şi excitantă este în această stare."

Cuvinte mai adevărate nu s-au rostit niciodată.

Acelor femei care nu se masturbează, Nina le recomandă să înceapă încet, câte cinci minute înainte de culcare sau imediat după trezire, şi să asculte propriile discuţii interioare. Ce îţi spune capul? Vină sau ruşine nejustificate? Ambele vor dispărea odată cu practica, iar tu trebuie să te simţi mai întâi confortabil de una singură înainte de a fi posibil să te simţi astfel cu cineva.

La treizeci de minute după interviul cu Nina, am sunat-o pe Giselle********. Verdictul: nu se masturba niciodată.

******** Giselle este un amalgam alcătuit din mai multe persoane de aici înainte. (n.aut.)

Era cea mai în vârstă fiică din familie, o temă recurentă neaşteptată pe care am descoperit-o printre femeile care nu aveau orgasm, şi fusese crescută în religia catolică. Mama sa folosise tactici de înfricoşare cu nuanţe religioase, repetând fraze precum: „Sper că decizia ta de a fi abstinentă presupune să-ţi aminteşti propria credinţă". Aceasta i-a alimentat sentimentul obligaţiei de a fi un exemplu pentru surorile sale mai mici, iar rezultatul final a fost previzibil: şi-a refuzat plăcerea, văzând-o ca pe un pericol, iar acum era destul de departe pe drumul către asexualitate.

Pasul 1: I-am dat lui Giselle, care fusese de acord că meargă pe mâna mea, cartea *Sex for One* (Sex pentru o persoană) de Betty Dodson********, împreună cu o temă pentru acasă, să se masturbeze timp de cinci minute înainte de culcare în fiecare noapte.

******** Recomandată de către Nina şi zeci de alţi instructori sexuali. Giselle a găsit cartea un pic cam exagerată din cauza ilustraţiilor stânjenitoare şi a unei descrieri a sexului în grup chiar la început. A preferat *I Love Female Orgasm: An Extraordinary Orgasm Guide* (Ador orgasmul feminin: un ghid extraordinar pentru atingerea orgasmului), de Dorian Solot, care i-a fost dată mai târziu de către o prietenă care căuta orgasmele cu entuziasm. (n.aut.)

Apoi i-am ţinut pumnii.

Următoarele câteva săptămâni aveau să arate dacă disconfortul şi dezinteresul său puteau fi reparate printr-o simplă condiţionare.

În box există o expresie: „Toţi au un plan până când sunt loviţi". Giselle şi alte femei pe care le-am intervievat mai târziu păreau să aibă adesea o încredere sexuală à la Rocky******** până când venea timpul de joacă împreună cu un partener, când toate îndoielile îngropate ieşeau la suprafaţă în ciuda (sau poate din cauza) eforturilor de a le suprima. Aveau nevoie de exerciţiu pentru a înfrunta aceşti demoni, nu de o discuţie mai bună cu sinele. Masturbarea era soluţia.

******** Rocky Balboa, personajul principal din filmul *Rocky.* (n.tr.)

Speram că tema de cinci minute din fiecare noapte avea să fie de ajuns.

POZIŢIILE: PRECIZIE ŞI PRESIUNE

Nina a subliniat două uşoare modificări pentru majoritatea poziţiilor:

1. 1. **Schimbarea unghiului** de penetrare astfel încât capul penisului să aibă mai mult contact cu punctul G feminin, care este în general cât un ban şi e poziţionat la 2,5-5 centimetri în interiorul vaginului, în partea de sus. Dacă bărbatul îşi introduce degetul arătător până la a doua încheietură (cu palma în sus) şi face o mişcare de du-te-vino, buricul degetului ar trebui să atingă un ţesut ca un burete sau să fie la distanţă de doi centimetri de el. Acesta este punctul G.
2. 2. **Schimbarea presiunii** poziţiei, astfel încât osul iliac să fie în contact direct cu clitorisul.

Descrierile care urmează se bazează pe sugestiile Ninei, precum şi pe testarea mea [tuse] de cercetare. Cele trei poziţii descrise au fost alese pentru că femeia nu trebuie în mod necesar să se stimuleze singură, cum ar fi în cazul poziţiei pe la spate.

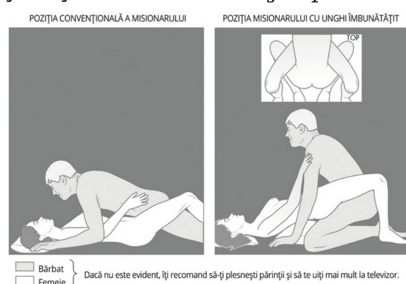
Poziţia misionarului cu unghi îmbunătăţit

Pe pagina alăturată, observă că şoldurile femeii sunt ridicate pe o pernă pentru a-i înclina şoldurile către cap. Nina sugerează perne umplute cu coji de hrişcă, perne care sunt ferme şi, spre deosebire de pernele din spumă sau cu pene, nu se dezumflă. M-am îndrăgostit de ele în Japonia, fiindcă umplutura se mulează după capul şi gâtul tău pentru a-ţi oferi un somn

perfect. Ele se potrivesc la fel de bine feselor feminine, ţinându-le la o distanţă perfectă de circa 15 centimetri de pat.

Bărbatul îşi mişcă apoi şoldurile cât mai aproape posibil de şoldurile femeii, ţinându-şi călcâiele sub fese. Ar trebui să stea în stilul japonez, sprijinit pe călcâie, cu genunchii depărtaţi cât mai mult, dar să fie confortabil. Cu cât îşi ţine şoldurile mai jos, cu atât este mai bun unghiul pentru a atinge punctul G********. Experimentează cu diferite adâncimi de penetrare. Folosirea unui ritm de nouă penetrări mai scurte, pe jumătate, cu una lungă este deosebit de eficientă. Foloseşte partea de jos a deschizăturii vaginului drept punct de sprijin pentru penis, care va acţiona ca o pârghie.

******** În poziţia pe la spate, dacă vrei să îţi extinzi repertoriul mai târziu, femeia va vrea să îşi ţină şoldurile cât mai jos posibil. (n.aut.)

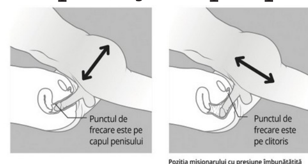


Femeia ar trebui să testeze (a) tragerea genunchilor către piept pentru a-şi înclina şoldurile spre ea şi (b) aşezarea picioarelor întinse pe pat pentru a-şi ridica şoldurile. În primul caz se va simţi, de regulă, grozav, în celălalt se va simţi ciudat.

Notă pentru domnii mari, cu mişcări lungi: dacă penisul poate să îi atingă cervixul din această poziţie, lucru care nu este plăcut pentru femeie, „deschide” un şold, după cum se spune în industria filmelor pentru adulţi. Plasându-i buricul la ora douăsprezece, orientează-ţi penisul către ora zece sau două. Funcţionează pentru toate poziţiile în care este posibilă penetrarea adâncă (pe la spate, cu genunchii pe umeri etc.). Durerea este sexy doar dacă îţi spune femeia că este.

Poziţia misionarului cu presiune îmbunătăţită

Pentru a executa această poziţie, bărbatul trebuie să îşi lase greutatea cu câţiva centimetri în faţă. În primul rând, trebuie să îşi îndrepte picioarele (apropierea lor uşurează lucrurile), astfel încât genunchii să fie ridicaţi de pe pat. Apoi îşi va susţine mai mult din greutate pe pelvisul ei (ăsta e scopul) şi în propriile braţe.



Poziţia misionarului cu presiune îmbunătăţită

Aceasta schimbă unghiul de penetrare, astfel încât punctul principal de frecare nu mai este capul penisului de peretele vaginal, ci mai degrabă osul iliac al bărbatului de clitorisul femeii. Astfel prinde doi iepuri deodată: bărbatul poate rezista mult mai mult, iar femeia are parte de o stimulare clitoridiană directă.

Această modificare a fost recomadată de Nina, dar ea nu este singura.

Tallulah a fost categorică: „Mişcarea numărul unu pe care aş oferi-o bărbaţilor este rotirea pelviană vizată în această poziţie, fie mişcându-mi şoldurile în cercuri mici, fie încet dintr-o parte în alta”.

Am descoperit mai târziu că sprijinirea muşchilor abdominali, chiar extinderea lor un pic, şi legănarea şoldurilor în faţă şi în spate într-o mişcare scurtă de 2,5-5 centimetri este foarte eficientă. Imaginează-ţi că eşti legat de femeie chiar de sub buric şi până la baza penisului – nu pierde niciodată contactul cu clitorisul. Dacă o faci cum trebuie, aşteaptă-te să te simţi a doua zi de parcă ai fi făcut 1.000 de flotări.

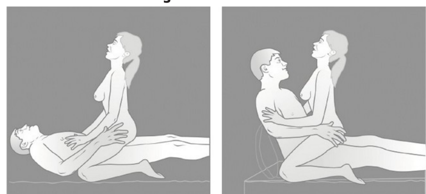
Exact aşa cum mi-a spus un prieten când încercam să intru în viteza potrivită pe un deal abrupt din San Francisco:

„Dacă n-o găseşti, râşneşte şi tu acolo”.

Sfat prost pentru maşini, sfat bun pentru fete.

Fata deasupra, poziţia convenţională *vs* Fata deasupra, poziţia cu presiune mai bună

Fata deasupra, poziţia cu presiune îmbunătăţită, pune femeia deasupra şi recrează aceeaşi poziţie a penisului ca în poziţia misionarului cu presiune îmbunătăţită.



Bărbatul nu ar trebui să stea întins pe spate, dar nici să stea în fund. Ar trebui să se lase pe spate cam la 20 de grade. Poate face acest lucru cu ajutorul pernelor pe pat sau, în mod ideal, pe un scaun fără mânere, dar cu un spătar de care femeia să se poată ţine. Avantajul acestei poziţii este simplu: femeia poate controla mişcarea.

Profesoara Nina oferă următorul sfat pentru toate relaţiile sexuale: „Când ai dubii, tu oferi presiunea, iar ea oferă mişcarea”.

Din poziţia aceasta, bărbatul ar putea ţine un vibrator pe clitoris, dar am optat să nu o fac din cauza riscului de a fi distraşi amândoi. După cum grăit-

a Nina-san: „Un vibrator poate fi cel mai bun prieten pentru o fată sau poate fi la fel de enervant ca un ţânţar”.

Pot aduce oricând artileria grea după faptă, dar voiam să fiu gata pentru ciocniri cu mâna goală. Voiam să descompun orgasmul şi să-l creez după plac, fără nicio unealtă.

Atunci, a devenit notiţa din buzunarul meu cheia regatului, lucru pe care îl vom explora în capitolul următor. Acolo vom afla şi ce s-a întâmplat cu Giselle.

Instrumente şi trucuri

Perne umplute cu coji de hrişcă (www.fourhourbody.com/buckwheat) Bucky produce perne confortabile umplute cu coji naturale de hrişcă. Cojile de hrişcă sunt uşoare, durabile şi se mulează după conturul trupului fără să se aplatizeze ca pernele normale. Cojile sunt hipoalergenice şi permit circulaţia constantă a aerului prin pernă, menţinând răcoarea. Perfecte pentru un somn mai bun şi un sex mai bun.

Liberator Bedroom Adventure Gear (Echipament eliberator de aventură în dormitor) (www.liberator.com) Condimentează-ţi dormitorul cu tot echipamentul pentru sex de la Liberator pe care ţi-l poţi permite. Website-ul este explicit, iar eu vreau să le angajez fotograful (sau poate sunt doar modelele?). Dacă nu te tentează nimic altceva, atunci cumpără măcar salteaua „wedge”********, pentru că este un articol indispensabil (www.fourhourbody.com/wedge). Am spus destul.

******** O saltea cu arcuire treptată, cu o parte mai joasă şi una mai înaltă. (n.tr.)

Beautiful Agony (Frumoasa agonie) (www.beautifulagony.com) Beautiful Agony este un experiment bizar, dar ciudat de hipnotic. Site-ul prezintă videoclipuri pe care le trimit utilizatorii cu feţele lor de „O”. Ar putea fi cel mai erotic lucru pe care l-ai văzut vreodată, şi totuşi singura nuditate pe care o conţine este de la gât în sus. Poate e doar cazul meu, dar mi-aş fi dorit să aibă o pagină de început în care să ţi se pună întrebarea: „Ai vrea să vezi bărbaţi sau femei?”.

SexWise with Nina Hartley (ÎnţelepciuneaSexului cu Nina Hartley) (www.sexwise.me) Aici, Nina explorează şi explică totul. Bazat pe credinţa că toate „problemele” sexuale sunt conflicte între natura sexuală adevărată şi ceea ce ai fost învăţat să crezi că este acceptabil, nimic din ceea ce este legal, consensual şi destinat adulţilor nu este tabu pe acest site.

Tallulah Sulis (www.tallulahsulis.com) Tallulah este expertă în ejacularea feminină. A fost prima care mi-a prezentat coordonatele rachetelor care stau la baza capitolului următor.

***I Love Female Orgasm: An Extraordinary Orgasm Guide* (Ador orgasmul feminin: un ghid extraordinar pentru atingerea orgasmului) (www.fourhourbody.com/loveorgasm)** Această carte, care

i-a fost dată lui Giselle de către o prietenă, a fost atât de bună încât mi-a sugerat să o prezint ca recomandarea principală de lectură. Foloseşte frivolitatea şi umorul ca să explice, printre altele, cum să ai orgasm în timpul actului sexual (şi de ce majoritatea femeilor nu îl au), sfaturi detaliate despre cum să ai primul orgasm şi sfaturi pentru un sex oral mai bun. Anecdotele unor cupluri din lumea reală creează o nerăbdare experimentală în jurul subiectelor care altminteri puteau fi intimidante. Este o carte grozavă.

Sugerez supraveghere parentală:

Dacă ilustraţiile grafice cu anatomia feminină te deranjează, s-ar putea să vrei să sari peste acest capitol. Serios. Abundă în păsărici.

Există foarte puţine sfaturi în revistele pentru bărbaţi, pentru că bărbaţii îşi spun: „Ştiu ce fac. Arată-mi doar o femeie dezbrăcată”.

– Jerry Seinfeld

ORGASMUL FEMININ DE 15 MINUTE
Partea a doua

Animale proaste

Iată o scenă care se repetă de milioane de ori pe noapte în toată lumea.

Bărbatul are în sfârşit şansa să facă sex şi bâjbâie să îşi ducă mâna acolo unde contează.

Bărbatul începe o mişcare aleatorie în sus şi în jos sau circulară, rugându-se la Dumnezeu să nimerească locul şi să nu pară surprins.

Femeia geme, iar bărbatul crede că se descurcă bine.

Femeia nu mai geme.

Bărbatul schimbă tehnica sau devine surescitat, iar femeia îl roagă să încetinească un pic.

Bărbatul încetineşte şi, după exact cinci secunde de răspuns pozitiv mediu, nimic.

Bărbatul se simte ca un câine care încearcă să deschidă o uşă, fără degete opozabile.

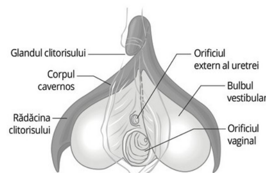
Dacă e pus pe treabă să dea gata clitorisul, mort sau viu, aşa cum sunt majoritatea bărbaţilor, femeia îi opreşte cu blândeţe atacul haotic după 10 minute.

În cel mai bun caz, trec la ceva ce bărbatul poate înţelege, cum ar fi penisul în vagin.

E doar un animal prost, oameni buni. Aveţi milă de el.

Confuzia clitoridiană

Clitorisul arată oarecum ca Garda Imperială din Războiul Stelelor.



Este, de asemenea, mult mai mare decât realizează majoritatea oamenilor. Glandul clitoridian, cel la care se referă majoritatea prin „clitoris”, se extinde în spate şi se ramifică într-un V întors. Aceste picioare, rădăcinile clitorisului, sunt ascunse în spatele labiilor mici. Unii cercetători consideră că stimularea „punctului G” înseamnă de fapt stimularea rădăcinilor şi că toate orgasmele îşi au originea în stimularea clitorisului.

Alţi cercetători, majoritatea bărbaţi, nu sunt de acord.

Nu e nimic nou. Bărbaţii se ceartă în privinţa clitorisului de 2.500 de ani.

Totul a început (se pare) în 1559. Realdo Colombo de la Universitatea din Padova, Italia, a anunţat descoperirea clitorisului şi şi-a înfipt steagul: „Din moment ce nimeni nu a recunoscut aceste proiecţii şi felul în care funcţionează, dacă este permis să dau nume lucrurilor descoperite de mine, ar trebui să se numească dragostea sau dulceaţa lui Venus”. Gabriele Falloppio, succesorul lui Realdo şi cel care a dat numele tuburilor falopiene********, i-a negat ipoteza, aşa cum au făcut-o şi italienii, şi olandezii şi oricare purtător al cromozomului Y dintre ei.

******** Tub fallopian – conduct musculo-membranos lung de 10-12 cm care se intinde de la ovar pana la cavitatea uterină. Are rolul de a conduce ovulele de la suprafaţa ovarului până în cavitatea uterină şi pe spermatozoizii din această cavitate în lumenul tubului unde are loc fecundaţia. Se mai numeste trompă uterină. (n.ed.)

De fapt, Hipocrate i-a luat-o înainte lui Realdo cu peste 1.300 de ani, dar clitorisul pare să se ascundă periodic, adesea timp de decenii. Este real? Este o iluzie? Este în viaţă? Este mort? Nimeni nu ştia până când nu şi-a făcut brusc reapariţia, ca Osama bin Laden la CNN.

Nu este greu să înţelegi de ce bărbaţii se prefac că nu există. Dacă nu există sau dacă este imprevizibil, bărbaţii îl pot pune pe seama unei probleme feminine. Dacă este doar o problemă feminină, bărbaţii nu mai pot avea orgoliul strivit ca un bob de strugure între fesele Serenei Williams.

Încrederea clitoridiană

După ce am plecat de la cina cu Tallulah, am rămas fixat pe ideea de hipersensibilitate a cadranului din stânga sus al clitorisului. Chiar putea fi atât de simplu?

În seara aceea, de la restaurant m-am dus direct acasă şi am deschis laptopul pentru a începe să cercetez metoda pe care Tallulah a menţionat-o: Metoda trecerii la acţiune********.

******** **Doing Method – în original. (n.ed.)**

Şaptezeci şi două de ore mai târziu, am testat tehnica pe un subiect de test doritor care nu experimentase niciodată un orgasm doar prin stimulare cu degetul. După două orgasme şi un orgasm prelungit, continuu, de 15 minute, eram mut de uimire.

A mers din prima încercare.

Dar încă era pe ghicite, iar eu trebuia să fac tehnica invincibilă. Pentru asta, trebuia să întâlnesc nu doar *un* expert, ci *expertul*.

Din fericire, îi aveam numele pe o bucăţică de hârtie: Nicole Daedone.

Origini: More University

Lafayette Morehouse a fost creată de dr. Victor Baranco în 1968, pe Purson Lane în Lafayette, California.

Desfăşurându-şi activitatea sub numele de More University din 1977 şi până în 1997, era o comunitate fondată pe idealul „hedonismului responsabil”. Rezidenţii săi pictaseră în mov casele şi automobilele de pe proprietate, iar buletinul lor informativ explica acest raţionament:

> Le spunem oamenilor că toate casele de aici sunt mov, ca să nu încapă îndoială că au intrat într-o altă realitate dacă s-ar nimeri pe proprietatea noastră.

Dacă oamenii ratau movul, existau şi alte semne de avertisment pentru cei care colindau prin zonă.

În anii 1960, Baranco şi soţia sa, Suzie, au început să facă cercetări cu privire la felul în care să îşi îmbunătăţească viaţa sexuală. Ambii credeau că plăcerea senzuală disponibilă unui individ depăşea cu mult aşteptările obişnuite ale societăţii.

În 1976, după mai bine de un deceniu de experimentare, au deschis larg porţile, oferind prima demonstraţie publică a orgasmului feminin. A durat *trei ore*. Un fel de *Dansând cu lupii* genital. Studenta care a demonstrat orgasmul, Diana, şi-a amintit de reacţia pe care a avut-o publicul care umplea încăperea:

> Când s-a încheiat demonstraţia, oamenii au FUGIT către toate spaţiile disponibile de pe proprietate ca să poată avea şi ei un orgasm... să aibă femeile orgasm! Era mai mult pentru femei.

Deloc surprinzător, studenţii dădeau năvală la Morehouse.

Doi studenţi ai metodelor Morehouse pentru prelungirea orgasmului au fost medicii Steve şi Vera Bodansky, fondatorii Metodei trecerii la acţiune pe care o testasem eu.

Altul a fost Ray Vetterlein, care a participat la primul său curs de la Morehouse în 1968, cu opt ani înainte de demonstraţia publică. A câştigat cea mai înaltă calificare privată în 1989 şi de atunci îşi perfecţionează metodele... de mai bine de 40 de ani.

8.000 de terminaţii nervoase şi două foi de hârtie

La mai puţin de o lună după cina cu Tallulah, eram martorul direct al unora dintre descoperirile lui Ray.

„Foloseşte o presiune de circa două foi de hârtie”, mi-a explicat supraveghetoarea mea, Aiko********, care organizase vizita şi stătea în dreapta mea.

******** Nu este numele ei real. (n.aut.)

Am priceput.

„Mergi după cum se simte, nu după cum sună.”

Am luat notiţe în timp ce patru practicanţi ai OneTaste (UnGust), doi aşezaţi lângă mine şi doi pe podea, demonstrau şi explicau reglarea fină de care aveam nevoie. OneTaste a fost fondat în 2001 de către Nicole Daedone, studentă la Morehouse şi Vetterlein, pentru a le oferi femeilor un loc curat şi luminos unde să înveţe despre orgasm de la o altă femeie. M-am întâlnit cu Nicole în după-amiaza de dinainte, iar conversaţia noastră a început cu neuroştiinţele şi a sfârşit cu mine descriindu-i încercarea mea legată de Metoda trecerii la acţiune. Un lucru a fost clar pentru ea: era loc de mai bine.

Acum mă aflam în spaţiul de antremanent al OneTaste din cartierul SOMA, în San Francisco.

Extinderea lor atât în oraşul New York, cât şi în California a fost finanţată în mare de Reese Jones, care şi-a vândut compania de software Netopia celor de la Motorola pentru 208 milioane de dolari. Aşa a început mişcarea „sexului lent”, iar Nicole a fost în mod automat liderul ei.

În San Francisco, mă jucam de-a Larry King: „Deci, pot să întreb unde exact atingi clitorisul acum? Este o mişcare în sus?”.

Stăteam pe un scaun de birou, cu coatele pe genunchi, uitându-mă la vulva femeii de la circa un metru şi jumătate distanţă faţă de locul unde ea şi partenerul ei stăteau pe perne şi covoare.

„Te poţi apropia”, a spus Aiko.

„Sigur. Vino cât de aproape ai nevoie”, a adăugat femeia care stătea pe spate.

Aşa că am făcut-o. Am privit de la o distanţă de circa 60 de centimetri, uneori chiar mai de aproape, cum întreaga fiziologie a femeii s-a schimbat în decurs de 15 minute, punând întrebări şi urmărind tehnica bărbatului.

Apoi a venit rândul meu.

„Eşti pregătit?” a întrebat Aiko.

„Ăăă... sigur.” Cursul clitoridian personal era ultimul lucru pe care credeam că îl voi face la ora 10:00 în timpul săptămânii, dar aveam deja patru pagini de notiţe detaliate. Dacă nu puneam teoria în practică, nimic nu avea să aibă sens mai târziu. Aşa că mi-am pus mănuşile de latex.

Partenera mea de cercetare a ajuns şi am repetat ceea ce tocmai văzusem. Cele două antrenoare care stătuseră lângă mine mai devreme se aflau acum în faţa mea, în genunchi, la circa 90 de centimetri de clitorisul femeii. Interveneau ocazional pentru a-mi corecta poziţia mâinii şi ofereau sugestii intermitente („asigură-te că antebraţul e paralel cu corpul ei”) sau încurajări („ai mângâiat bine!”).

Era ca şi cum aş fi jucat în cea mai grozavă echipă din Liga de Juniori din lume. Hai, Timmy, hai!

Partenera mea a resimţit toate contracţiile musculare involuntare la care sperasem, iar cursul în grup, deşi puţin ciudat, nu a fost deloc inconfortabil.

După ce s-a încheiat şedinţa, Aiko m-a întrebat dacă am vreun feedback.

Aveam.

„Asta ar trebui să fie materie obligatorie pentru fiecare bărbat de pe planetă.”

O DEFINIŢIE MAI UTILĂ A ORGASMULUI

Orgasmul, aşa cum este definit de majoritatea femeilor, nu este satisfăcător. Este o presiune de tipul „totul sau nimic” care împiedică exact fenomenul pe care îl căutăm. Pentru a practica ce se spune în acest capitol,

următoarea definiţie a orgasmului este amestecul cel mai folositor pe care l-am găsit:

> Orgasmul are loc când nu există niciun fel de rezistenţă – niciun blocaj fizic sau emoţional – în niciun punct de contact dintre deget şi clitoris.
>
> Această stare duce în mod natural la contracţii involuntare şi la înroşirea feţei, care sunt asociate cel mai mult cu cuvântul orgasm.

Diana, subiectul de demonstraţie iniţial de la Morehouse, este de acord:

> Cred că şi pentru bărbaţi, şi pentru femei este adevărat că atunci când simţi „că asta e, de la prima mângâiere”, după aceea doar devine şi mai bine.

Practica şi ghidul: orgasmul de 15 minute

Cred că cele două motive principale pentru care metoda OneTaste funcţionează atât de bine sunt că (1) aceasta este prezentată ca o practică fără scop şi (2) detaşează orgasmul de sex.

Sărutatul, mângâiatul, dezbrăcatul, şoptitul şi cerutul sunt toate părţi distractive şi minunate ale sexului. Din păcate, executarea în aceleaşi timp a acestor acţiuni fracturează adesea atenţia de care o femeie are nevoie pentru a atinge orgasmul. Vom dezvolta concentrarea singulară prin practica izolată, care poate fi adusă mai târziu în sex.

Tehnica necesită 15 minute de concentrare 100% pe aproximativ trei milimetri pătraţi. Nimic mai mult.

Încearc-o şi exerseaz-o. Răsplata îţi va schimba pentru totdeauna experienţele sexuale.

Voi explica acest lucru din punctul de vedere al unui bărbat, căci asta sunt, frate.

1. EXPLICĂ-I PARTENEREI CĂ ESTE DOAR UN EXERCIŢIU FĂRĂ SCOP.

E 100% crucial. Nu există niciun obiectiv, e vorba doar de concentrarea pe un singur punct de contact. Felul în care o spui ar trebui să accentueze acest lucru şi să înlăture toate aşteptările şi presiunea:

„O să te ating timp de 15 minute. Nu trebuie să faci nimic; nici acum şi nici după asta. Nu trebuie să ajungem nicăieri, nu trebuie să facem să se întâmple nimic. Doar concentrează-te pe un singur punct de contact. E un exerciţiu”.

Unicul lucru asupra căruia să te concentrezi ar trebui să fie mângâierile scurte – o mângâiere, şi iar o mângâiere –, exact cum s-ar pune accentul pe respiraţie – o respiraţie, şi iar o respiraţie – în majoritatea formelor de meditaţie. Priveşte-l ca pe un exerciţiu de conştientizare profundă. Nu există niciun scop.

2. AŞAZĂ-TE ÎN POZIŢIA POTRIVITĂ

Mai întâi, femeia se dezbracă de la talie în jos şi se întinde pe spate, folosind o pernă pe care să îşi sprijine capul. Picioarele îi sunt îndoite şi depărtate, iar tălpile unite într-o poziţie de fluture. Dacă simte disconfort la nivelul şoldurilor, într-o parte sau în ambele, i se pot pune perne sub genunchi.

Pe baza premisei că este mai uşor să atingi unghiul corect de contact cu mâna stângă, bărbatul ar trebui să stea în dreapta ei, pe cel puţin două perne, şi să-şi pună piciorul stâng, îndoit, perpendicular peste trunchiul ei, cu laba piciorului dreaptă pe partea opusă. Adaugă cât de multe perne este necesar ca să transferi orice presiune de pe piciorul lui stâng pe abdomenul ei. Mai bine prea multe decât prea puţine. Piciorul lui drept este întins sau relaxat în poziţia fluturelui.

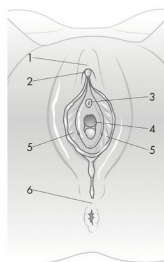


Poziţia mea preferată ca dreptaci

În ciuda poziţionării pentru mâna stângă, care este ideală, eu sunt dreptaci şi nu am răbdare când e vorba să-mi controlez mişcările fine. Am avut mai mult noroc stând pe partea din stânga a femeii şi folosindu-mi mâna dreaptă. Dacă alegi să faci acelaşi lucru, este important să-ţi înclini uşor încheietura dreaptă către tine, ca şi când te-ai uita la un ceas. Astfel se creează un unghi mai bun pentru deget.

Dacă am avut cel mai mult succes cu această poziţie dreptace şi cum majoritatea oamenilor sunt dreptaci, toate ilustraţiile sunt din această poziţie, cu bărbatul aşezat în stânga femeii.

3. SETEAZĂ CRONOMETRUL LA 15 MINUTE, GĂSEŞTE PUNCTUL CU CEA MAI MARE SENSIBILITATE DIN CADRANUL SUPERIOR ŞI MÂNGÂIE.



1. Prepuţul clitorisului; **2. Glandul clitorisului (punctul de contact)**; 3. Orificiul uretrei: 4. Orificiul vaginal; 5. Labiile mici; 6. Perineul

Limitează şedinţa la exact 15 minute. Eu am folosit un cronometru de bucătărie. Astfel se înlătură presiunea performanţei şi se stabileşte un timp sigur pentru femeie, cu un început şi un sfârşit. Priveşte-o ca pe o rutină de yoga sau ca pe o secvenţă de respiraţie adâncă. Este un exerciţiu de *repetare concentrată*, nu un scop.

Găsirea cadranului superior şi ancorarea (ilustrată pe pagina următoare cu mâna dreaptă):

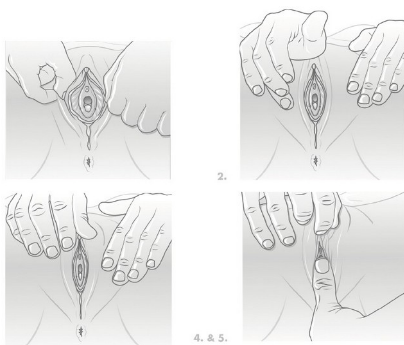
1. 1. Separă labiile
2. 2. Ridică prepuţul clitorisului cu podul palmei.
3. 3. Ancorează clitorisul cu degetul mare, ţinând prepuţul în spate.
4. 4. Pune-ţi mâna stângă sub fundul ei, cu două degete sub fiecare fesă, cu degetul mare sprijinit pe (nu în) baza orificiului vaginal (inelul introitusului). Va acţiona ca ancoră şi va ajuta femeia să se relaxeze.
5. 5. Imaginează-ţi că te uiţi direct la clitoris dintre picioarele ei, cu vârful clitorisului orientat la ora 12. Găseşte ora 13 – în mod ideal, o mică adâncitură sau un buzunar între prepuţ şi clitoris – cu degetul arătător al mâinii drepte şi începe să mângâi cât mai uşor posibil, pe o porţiune de numai 1,5 milimetri. Vârful degetului este mai bun decât buricul degetului, aşa că taie-ţi unghiile înainte.

Nicole pune accentul pe început: „Dacă pot să le sugerez un lucru bărbaţilor, iată-l: luaţi-vă timpul necesar pentru a găsi punctul. Odată ce l-aţi găsit, nu va putea să suporte mai mult de o atingere foarte uşoară, ca trecerea unei fâşii de satin peste pielea ei”.

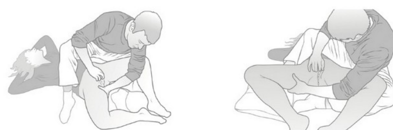
Mângâie ca un metronom la o viteză constantă câte două-trei minute, dar simte-te liber să schimbi viteza între aceste intervale.

Nu este neobişnuit ca spatele bărbatului să obosească. Foirea strică totul, aşa că am început să testez o poziţie alternativă de sprijinire a cotului, după cum se vede pe pagina următoare.

Vei observa că mi-am sprijinit cotul stâng pe fluierul stâng al piciorului. Din moment ce unghiul nu mai permite plasarea pe orificiul vaginal, îmi folosesc mâna stângă pentru a-i imobiliza piciorul drept. Două femei cu care am exersat această poziţie alternativă au preferat-o faţă de versiunea din manual.



6. „Adu-o înapoi pe pământ” la sfârşit.



Varianta cu sprijinirea cotului. Unghiul din faţă pentru varianta cu sprijinirea cotului.

Odată scurse cele 15 minute, „aducerea înapoi pe pământ” se face pentru a o scoate (aparent) uşor pe femeie din această experienţă. Deşi există opţiuni sofisticate pentru această parte de încheiere, bărbaţii începători pot aplica pur şi simplu o presiune puternică în josul osului pubian şi în sus, către capul femeii, folosind palmele suprapuse după cum este indicat. Las-o pe ea să dicteze presiunea. Conform experienţei mele, majoritatea femeilor găsesc cea mai puternică presiune posibilă ca fiind cea mai plăcută pentru încheierea unei şedinţe.



Iniţial am crezut că această parte de încheiere este o pierdere de timp. „Aducerea înapoi pe pământ”? Suna ca o aberaţie New Age.

Acum cred că aducerea înapoi pe pământ este importantă nu ca un tip de vrăjitorie energetică, ci mai degrabă pentru încheiere. Desăvârşeşte o experienţă completă, cu un început (pregătirea), un mijloc (mângâierea) şi un sfârşit (aducerea înapoi pe pământ). Această formulă le dă ambelor părţi un sentiment de împlinire care ajută cu îndemânare la evitarea fixării pe un orgasm total ca încheiere. Nu uita de caracterul fără scop al acestui exerciţiu care permite relaxarea ce produce orgasmul. Rezultatul acesta garantat (aducerea înapoi pe pământ) este inteligent şi – cred acum – este esenţial să îl incluzi.

Sugestii pentru o sesiune de succes a începătorilor

Pe baza instruirii şi exersării, iată câteva reguli utile:

- • Contact uşor. Ţine minte: două foi de hârtie ca profunzime a presiunii. Nu mai mult. E nevoie de multă putere şi concentrare ca să mângâi uşor.
- • Nu se urmăreşte nimic. Menţine exerciţiul lipsit de scop şi nu uita intenţia: repetare concentrată unică timp de 15 minute.
- • Gândeşte-te chiar să legi femeia la ochi sau să îi pui o mască de ochi pentru avion. Am descoperit că le face mai puţin sfioase şi le sporeşte sensibilitatea tactilă.
- • Fă-o să „tragă cortina”. Nu trebuie să te mulţumească. Clarifică acest lucru. Nu trebuie să geamă şi să ofteze. Este vorba despre senzaţia subtilă şi nimic în plus.
- • Fă ca acest exerciţiu să fie distractiv şi numeşte-l chiar „experiment”. Serios = tensiune. Fă-l recreativ.
- • Legat de sugestia de mai sus: *fără* discuţii aleatorii. Unele femei vor vorbi ca să-şi distragă atenţia şi să prevină orgasmul sau ca să prevină expresiile faciale de plăcere. Acesta este un exerciţiu de depăşire a ruşinii, aşa că ar trebui să evitaţi sprijinul pe care vi-l oferă vorbitul. Acoperirea ochilor ajută la minimalizarea impulsului de a vorbi.
- • Restabileşte relaxarea cu blândeţe dacă femeia pare încordată sau neliniştită: „Observ că eşti încordată. Încearcă să te relaxezi un pic”. Dacă are contracţii puternice, care clar o vor epuiza înainte să treacă cele 15 minute, încurajeaz-o să respire şi să împingă uşor ca şi cum ar urma să urineze. Nu va urina, ci o va ajuta să treacă peste impas şi să minimalizeze oboseala.

Cele mai comune greşeli:

- • Să ai un scop. Asta le include şi pe femeile care vor cere inserare sau penetrare. Nu le face pe plac decât după trecerea cele 15 minute. Sexul e în regulă după aceea, dar nu până când nu se termină şedinţa. Nu ceda. Ar putea să implore pe moment, dar îţi va mulţumi mai târziu pentru că te-ai abţinut. După ce ai încheiat cinci şedinţe de câte 15 minute fără să cedezi, eşti liber să încalci regulile şi să-ţi faci de cap înainte să se termine respectivele minute. Dar *nu* până când nu urmezi regulile timp de cinci şedinţe.
- • A-i pune femeii întrebări „necâştigătoare” precum „Te simţi bine?” sau „Îţi place?” înseamnă a primi garantat o minciună. Se încurajează punerea întrebărilor, dar pune unele orientative: „Ai vrea o mângâiere mai uşoară sau mai puternică?”, „Mai la stânga sau mai la dreapta?”, „Mai sus sau mai jos?”.
- • Din nou: folosirea unei presiuni prea mari. M-am concentrat conştient pe o atingere uşoară când am exersat prima oară Metoda trecerii la acţiune şi am presupus că era destul de uşoară. Nu era. Foloseam o presiune de cel puţin trei ori mai mare.

Imaginează-ţi că îi gâdili nasul unui prieten care doarme suficient cât să îl faci să se scarpine, dar nu destul cât să se trezească.

Odată ce te simţi confortabil cu exerciţiul de bază (cinci şedinţe numai de mângâieri), dar *nu* înainte, încearcă-le pe acestea:

1. 1. Introdu degetul mijlociu al mâinii care nu mângâie, cu palma în sus, şi foloseşte o mişcare de du-te-vino pentru a stimula punctul G. După cinci minute, adaugă şi degetul arătător, astfel încât să fie două degete, şi continuă mişcarea de du-te-vino.
2. 2. Pune o pernă din hrişcă******** sub şoldurile femeii pentru a avea acelaşi unghi ca la poziţia misionarului cu unghiul îmbunătăţit şi foloseşte-ţi degetul mare stâng pentru a ancora clitorisul în timp ce efectuezi cunnilingus în cadranul superior al clitorisului, la ora 13. Fă asta la fel de uşor cum ai mângâia, cel puţin cinci minute, fără introducerea degetului, iar apoi adaugă cele scrise la punctul 1 de mai sus, cu mâna dreaptă. Lucrează-ţi muşchii gâtului ca să nu te decapiteze.

******** Sau o pernă normală, îndoită. (n.aut.)

Postfaţă: Şi iată că a apărut leopardul zăpezii

Aşadar, a reuşit Giselle să ajungă la linia de finiş? Da. Şi a sfârşit prin a ajunge mult mai departe.

A început cu masturbarea ca temă pentru acasă.

„Semăn cu prietenele mele cele mai apropiate în multe feluri, aşa că am presupus că şi în privinţa asta era la fel. Nu era. Eram singura [care nu se masturba].” După ce a început să vorbească cu prietenele ei despre asta, întregul subiect a devenit mai puţin tabu, transformându-se într-unul „normal”. Deodată, sexul nu mai era ceva de evitat. Acum, era un lucru distractiv despre care să discuţi la un pahar de vin.

A realizat, de asemenea, că îşi suprimase o parte esenţială a ei şi că, fără o sexualitate dezvoltată, nu putea fi o persoană complet dezvoltată. A fost nevoie de disciplină pentru a-şi depăşi fostele obiceiuri şi sabotajul subconştient.

„Era foarte tentant să vin acasă de la muncă şi să spun «Of, sunt obosită» şi să mă culc fără să o fac. Chiar trebuia să consider chestia asta un antrenament, exact cum consider yoga. Antrenamentul este un lucru pe care îl faci chiar dacă nu vrei”.

Redescoperirea sinelui său senzual a mers mult dincolo de dormitor. Giselle a început să ia lecţii de salsa şi se simţea în sfârşit în largul ei ca fiinţă senzuală. Simţindu-se confortabil în propria piele, s-a simţit în sfârşit liberă să se exprime. Nu într-o manieră întâmplătoare, ci liberă de vina şi

ruşinea nejustificate. Mintea poate explica goluri teribile şi nu e nevoie de aşa ceva.

Viaţa este scurtă, iar sexul ar trebui să fie o parte minunată a ei. Este o parte fundamentală a construcţiei noastre naturale.

Nu este timpul să te relaxezi şi să te distrezi ca lumea în privinţa asta?

Nu durează decât 15 minute.

VIOLET BLUE: BUCURIA CAFEINEI ŞI DESCOPERIRII SINELUI

Nu este un secret că sunt fascinat de produsele farmaceutice.

Eram agitat din cauza uneia dintre preferatele mele, cafeina, şi o ascultam pe prietena mea, Violet Blue, vorbind poetic despre medicamente la o cafenea de pe trotuar:

„Antihistaminicele te pot face să ai un gust amar, dar e uşor de remediat. Doar adaugi la dietă castraveţi, mango, ananas, papaya sau citrice.” Benadrilul era acum pe lista mea neagră. Castravetele era pe lista de cumpărături.

Cu o săptămână înainte, Violet, una dintre „Feţele inovaţiei” la revista *Wired* şi autoarea unei rubrici despre sex pentru *San Francisco Chronicle*, o ţinuse pe Oprah absorbită pe scenă timp de mai bine de o oră. Nu am fost surprins. Educatorii sexuali autointitulaţi cad adesea în extreme, fie implicându-se în orgii, fie închinându-se zeiţei sexuale Ix Chel********. Violet era făcută din alt aluat. Între cursurile predate medicilor de la Universitatea California din San Francisco şi discuţiile despre sex cu directorii Google la sediul lor principal, avea o misiune simplă de transmis ca de la persoană la persoană: să înveţe oamenii cum să obţină în siguranţă ceea ce vor de la sex.

******** Ix Chel – este zeiţa mayaşă a fertilităţii şi a ploii, a Lunii, a Pământului şi a războiului. Are urechi şi gheare de jaguar, apare reprezentată şi cu cornul Zeului Jaguar al focului terestru, sugerând că ea ar putea fi soţia acestui zeu. Ix înseamnă *zeiţa feminităţii*, iar Chel înseamnă *curcubeu* sau *lumină*. (n.ed.)

„Stimulentele precum cafeina te fac, de asemenea, să termini mai greu”, a adăugat ea.

M-am uitat la cafea şi apoi în jos la „gemenii” mei. Altceva cu care să experimentez. Venisem la întâlnirea noastră de la ora prânzului înarmat cu o listă de întrebări la care trebuia să îmi răspundă, iar ea făcuse deja o treabă extraordinară, ca un jucător din Liga mare la un joc din Liga de juniori.

Dar mai rămăsese o întrebare, întrebarea cu Î: Ce ai recomanda, pas cu pas, unei femei care vrea să aibă primul ei orgasm?

Violet a săltat puţin în scaun şi a zâmbit, iar eu mi-am pregătit încheietura ca să iau notiţe. Mai întâi a adus în discuţie pietrele de temelie, erotica şi explorarea sinelui, iar apoi a adăugat detaliile:

1. 1. Mai întâi, pune-ţi câteva întrebări simple: Ai simţit vreodată ceva asemănător? Ai fost interesată de sex înainte, dar acum nu mai eşti? Eşti măcar interesată să ai un orgasm? Apoi uită-te la prezentarea de pe TED a lui Mary Roach numită „10 Things You Didn't Know About Orgasm" (10 lucruri pe care nu le ştiai despre orgasm).
2. 2. Dacă ruşinea este o problemă, ia-ţi un exemplar din cartea *When the Earth Moves: Women and Orgasm* (Când se mişcă pământul: femeile şi orgasmul).
3. 3. Cunoaşte-te pe tine însăţi. Află cât mai multe despre ceea ce te excită. Îngăduie-ţi să explorezi *toate* fanteziile. La urma urmei, sunt doar fantezii. Citeşte ceva literatură erotică de calitate scrisă de femei. Violet a editat sute de poveşti erotice, iar cele două alegeri de top ale ei sunt *The Best Women's Erotica 2009* (Cea mai bună literatură erotică pentru femei – 2009), pe care a editat-o ea însăşi, şi *60-Second Erotica* (Literatură erotică în 60 de secunde), de Alison Tyler.
4. 4. Ia-ţi un vibrator cu mai multe viteze. Violet recomandă pentru început un vibrator simplu în formă de ou cu fir, cum ar fi Smoothies sau Bullet Vibes. Dacă banii nu sunt o problemă, ia-ţi un Jimmyjane Little Chroma (125 de dolari) sau un Little Something (195-2.750[!] de dolari). Exersează masturbarea şi cu mâinile, introducând vibratorul chiar înainte de a avea orgasm sau când eşti pe aproape. Fii jucăuşă şi încearcă-le pe toate. Furnizorul ei preferat pentru toate aceste minunăţii este magazinul BabeLand, condus de femei.
5. 5. Dacă vrei să faci pasul următor, întăreşte-ţi muşchiul pubococcigian (PC), care va crea un vagin „activ" (şi o podea pelviană), ce se poate contracta de la intrare până la cervix. Introdu în vagin fie o „halteră vaginală", fie bile vaginale LELO Luna – Violet le preferă pe cele din urmă – şi încordează-l, încercând să le scoţi. Poate da rezultate practicat fie şi numai cinci minute, de trei ori pe săptămână. Bilele vaginale LELO Luna se livrează în două seturi ca să poţi folosi rezistenţa progresivă pe măsură ce devii mai puternică. În lupta decisivă cu PC-ul, toată lumea câştigă. Bărbatul tău îţi va mulţumi în mod special.

Instrumente şi trucuri

***The Illustrated Guide to Extended Massive Orgasm* (Ghid ilustrat pentru un orgasm puternic prelungit), de Steve şi Vera Bodansky (www.fourhourbody.com/doingmethod)** Acesta este un manual ilustrat complet pentru Metoda Facerii, pe care am folosit-o în prima mea încercare de succes a tehnicii cadranului superior, discutată în acest capitol. Această carte tratează şi tehnica feminină ce se aplică bărbaţilor.

OneTaste (http://onetaste.us) OneTaste a fost fondat de Nicole Daedone pentru a le oferi femeilor un loc unde să înveţe despre sex şi orgasm de la alte femei. Pe lângă evenimente şi cursuri la sediile din oraşele New York şi San Francisco, este disponibilă şi antrenarea personală şi la telefon.

San Francisco Sex Information (http://ssfi.org/wiki/Main_Page) Ai o întrebare despre orice aspect cu privire la sex? Contactează în mod confidenţial şi anonim SFSI, care oferă informaţii gratuite şi fără a te judeca

despre sex şi sănătatea reproducătoare. Linia telefonică de urgenţă este disponibilă în Statele Unite (sau de oriunde dacă foloseşti Skype), iar serviciul de e-mail „Ask Us" este disponibil pentru vorbitorii de engleză şi spaniolă.

„Prelegere TED – Mary Roach: Ten Things You Didn't Know About Orgasm" (www.fourhourbody.com/roach) Psihologia sexuală se studiază de secole, în spatele uşilor închise ale laboratoarelor, bordelurilor şi podului lui Alfred Kinsey********, iar mai recent ale centrelor de RMN, fermelor de porci şi laboratoarelor de cercetare şi dezvoltare a jucăriilor sexuale. Mary Roach a petrecut doi ani strecurându-se în spatele unor astfel de uşi prin flatare şi în mod conspirativ, pentru a vă aduce răspunsurile la întrebările pe care dr. Ruth nu le-a pus niciodată. În această prezentare populară de la TED, ea s-a afundat în cercetări ştiinţifice obscure pentru a face 10 afirmaţii surprinzătoare despre apogeul sexual, variind de la bizar la hilar.

******** Alfred Charles Kinsey (1894-1956), biolog american şi profesor de entomologie şi zoologie care a înfiinţat în 1957 Institutul de Cercetări în Sex, Sexualitate şi Reproducere la Universitatea din Indiana, numit acum Institutul Kinsey de Cercetări în Sex, Sexualitate şi Reproducere. Cercetările lui au influenţat profund viaţa socială şi culturală în SUA şi în multe ale ţări din Vest, în care revoluţia sexuală începe în anii '60. (n.ed.)

Website-ul lui Violet Blue (www.tinynibbles.com) Violet Blue este expert şi educator în privinţa pozitivităţii sexuale, iar publicul ei variază de la medici până la telespectatorii emisiunii *Oprah Winfrey Show*. Este considerată şi cel mai remarcabil expert în domeniul sexului şi tehnologiei. Dacă vrei să îţi îmbunătăţeşti timpul petrecut în aşternuturi, site-ul său oferă zeci de articole ca puncte de plecare.

LECTURI RECOMANDATE DE VIOLET

Got a minute? 60-Second Erotica *(Ai un minut? Literatură erotică în 60 de secunde)**, de Alison Tyler şi Thomas Roche (www.fourhourbody.com/60second)***

Best Women's Erotica 2009 *(Cea mai bună literatură erotică pentru femei – 2009)**, de Violet Blue (www.fourhourbody.com/erotica)***

When the Earth Moves: Women and Orgasm *(Când se mişcă pământul: femeile şi orgasmul)**, de Mikaya Heart (www.fourhourbody.com/earth)***

INSTRUMENTE RECOMANDATE DE VIOLET

BabeLand (www.babeland.com) Babeland a fost deschis iniţial ca răspuns la lipsa sex-shopuri-lor prietenoase pentru femei din Seattle. Acum este un magazin cu distribuţie la nivel naţional şi are o ofertă completă pentru femeile care vor să îşi exploreze sexualitatea.

Vibratoare (cele mai recomandate)

Bullet vibes (www.fourhourbody.com/bullet)
Smoothie (www.fourhourbody.com/smoothie)
Jimmyjane Little Chroma (www.fourhourbody.com/chroma)

Little Something (www.fourhourbody.com/something)

LELO Luna Balls System (www.fourhourbody.com/luna) LELO Luna Balls sunt răspunsul la întrebarea „cum previi lărgirea «păsăricii»?”. Folosite timp de cinci minute, de trei ori pe săptămână, pentru a-ţi întări muşchiul PC, ele sunt şi răspunsul la întrebarea „cum îţi faci păsărica mai strâmtă?”. Exerciţii normale de Pilates pot fi folosite pentru un efect complementar. Strânge tare şi prosperă. Crede-mă, sunt o investiţie care merită.

Kegelmaster (www.kegelmasters.com) Deşi Luna Balls au cele mai multe recenzii entuziaste, Kegelmaster este o halteră vaginală populară şi o alternativă mai ieftină. Destul de ciudat, Teri Hatcher îi dă girul pe pagina de lansare. Miau.

Sexul este unul dintre cele nouă motive pentru reîncarnare. Celelalte opt nu sunt importante.

– George Burns

MAŞINA DE SEX I
Aventuri în triplarea testosteronului

ÎN JURUL PRÂNZULUI, ÎNTR-O FRUMOASĂ ZI DE SÂMBĂTĂ, LA SAN FRANCISCO, CU 21 DE ETAJE DEASUPRA CHEIULUI EMBARCADERO

„E destul de înfiorător. Sunt deja vindecate în proporţie de 75%.” Vesper ieşise din duş şi se holba la umerii mei.

„Glumeşti? E al naibii de grozav! Mă transform în Wolverine.” Eu mă refeream, desigur, la supereroul cu puteri mutante de vindecare. Are şi gheare de adamantium, aşa că era o comparaţie mult mai bună pentru Vesper.

Cu o noapte înainte, îmi provocase răni de dormitor pe spate şi pe braţe care nu erau chiar „zgârieturi”. Capodopera: patru tăieturi de 10-18 cm în umărul drept care sângerau şi mă făceau să arăt ca Bruce Lee în *Intrarea dragonului*. Bruce avea nevoie urgentă de Neosporin. Acum, la mai puţin de 10 ore, trei dintre tăieturi dispăruseră complet, iar ultima şi cea mai adâncă abia dacă se mai vedea.

Ciudat!

Ciudăţenia începuse mult mai devreme, cu mult înainte de dormitor, la restaurantul The Americano.

Seara de vineri, ora 20, strânsese pe toată lumea laolaltă, iar bancherii investitori alfa se luptau cu avocaţii alfa pentru atenţia femeilor, în tot Hotelul Vitale. Cămăşile scrobite şi rochiile strâmte se întindeau de pe terasa în aer liber până în restaurant, unde aveam rezervările. A fost nevoie de o însoţitoare care să folosească blocări ca în fotbal pentru a ne conduce la separeul nostru, într-un colţ retras din spate.

Discuţia în care eu şi Vesper ne-am pus la curent cu ce se mai întâmplase s-a desfăşurat cam aşa:

EA: „Ce mai faci?”.

EU: „Incredibil. Dar trebuie să te avertizez. Biochimia mea este foarte diferită faţă de ultima oară când m-ai văzut. Mă simt... ei bine, supraom”.

EA (CU SPRÂNCENELE RIDICATE): „Zăăău? Detalii, te rog”.

Zău. Ultima oară când ne întâlniserăm, tocmai îmi adusesem testosteronul total de la 244,8 la 653,3 ng/DL (nanograme pe decilitru), în timp ce îmi redusesem estradiolul (estrogenul) la jumătate. Trânta ulterioară a fost o întâlnire fizică de primă clasă. De data aceasta, tocmai mă întorsesem din Nicaragua, unde mâncasem vită hrănită cu iarbă de trei ori pe zi, timp de 21 de zile. Mă încărcasem cu proteine în ultimele trei zile, mâncând cam un

kilogram de vită organică grasă hrănită cu iarbă, inclusiv cel puţin 400 de grame chiar înainte de culcare. (Nu-ţi face griji. Nu îţi sugerez să faci asta.)

Rezultatul?

La cincisprezece minute după ce ne-am aşezat, Vesper era într-o stupoare sexuală agresivă. Nici nu ajunsese pâinea şi ea se urcase deja pe mine. Nu mă laud. Aici nu e Penthouse Forum********. Este o declaraţie de uimire pură. Ea este director executiv, iar acesta nu e un comportament public tipic pentru un director executiv. Credeam că luase droguri. Respira greu pe nas, întrerupându-se ocazional pentru a întreba: „Ce se întâmplă? Nu înţeleg ce se întâmplă...”. Întregul spectacol era ireal.

******** Un supliment al revistei *Penthouse*, cu accent mai mult pe latura jurnalistică decât pe cea pornografică (n.tr.)

Era, literalmente, intoxicată cu feromoni.

La un moment dat, m-am scuzat ca să mă duc până la baie, iar ce a urmat a fost chiar mai absurd. Vesper a fost martoră mai târziu, la plecare. Atât în drumul către baie, cât şi înapoi spre masă, mă simţeam de parcă mă aflam pe un câmp cu impact hormonal pe o rază de 3 metri. Am fost privit de femei de cel puţin trei ori mai mult decât în mod normal.

Regatul animalelor era în viaţă şi se simţea bine în San Francisco.

Cina s-a terminat imediat după aceea, şi scurtă ne-a fost călătoria până la apartamentul ei de la etajul 21, precum şi propria noastră versiune a *Intrării dragonului*, cu tot cu distrugerea mobilei şi majoritatea efectelor sonore********.

******** Uită-te la original pe www.fourhourbody.com/enter-dragon. Maseurul meu terapeut m-a întrebat mai târziu: „Te-ai târât prin sârmă ghimpată?”.

În dimineaţa următoare, după mai multe astfel de partide, am întrebat-o: „Ai un gong în partea cealaltă a tăbliei patului?”.

S-a dovedit a fi de fapt lucrarea de artă din metal care atârna pe peretele vecinului. După al doilea ei duş şi după încă o privire la umărul meu, Vesper a avut un singur lucru de spus:

„Indiferent ce faci, continuă”.

Sfârşitul metrosexualului: revendicarea agresiunii

Lucrurile nu au stat mereu astfel. De fapt, timp de câţiva ani, au stat exact pe dos.

Undeva între sfârşitul lui 2007 şi 2009, la 30-32 de ani, mă aflam într-un moment ciudat: capabil să mă descurc în dormitor la fel de bine cum o făcusem în facultate, dar cu o dorinţă din ce în ce mai mică să o fac.

Chiar şi cu cele mai atractive fete, după o săptămână sau două de dragoste iepurească, frecvenţa actului sexual scădea până la o dată pe zi. Apoi scădea la de câteva ori pe săptămână sau o dată pe săptămână. Îmi plăcea sexul la fel de mult ca înainte, odată ce eram în timpul actului, dar oboseala şi dezinteresul mă determinau adesea să renunţ. „O să mă ocup de dimineaţă” devenise o promisiune constantă faţă de mine însumi.

Nu avea sens.

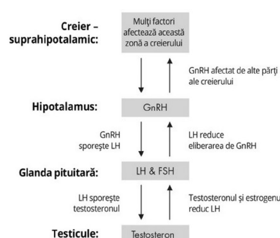
Eram tânăr, atletic şi mă simţeam perfect sănătos. Apoi, când „am ridicat capota”, să mă uit la analizele de sânge, am dat peste partea inferioară a nivelului „normal” de testosteron.

Care era problema?

SCURTCIRCUITE POSIBILE

Testosteronul este o moleculă cu multe dependenţe.

Hipotalamusul eliberează hormonul care eliberează gonadotropina (GnRH), care îi spune **glandei pituitare** (pituitara anterioară) să elibereze hormonul luteinizant (LH) şi hormonul foliculostimulator (FSH). Apoi, LH stimulează celulele Leydig din testicule să producă – ta-da – **testosteron**.



Axa Hipotalamus-Glanda pituitară-Testosteron (HPTA)

Este o greşeală majoră, şi lucrurile se pot agrava, să tratezi testosteronul scăzut cu testosteron extern sub formă de gel sau injecţie******** fără să rezolvi mai întâi părţile din amonte ale axei.

******** Numit testosteron „exogen” (creat în afara corpului), spre deosebire de cel „endogen” (creat în interiorul corpului). Gândeşte-te la „extern” pentru a-ţi aminti diferenţa. (n.aut.)

Este, de asemenea, o greşeală să consideri libidoul scăzut o problemă ce ţine strict de testosteronul scăzut.

În 2004, am experiment cu un hormon şi un medicament numit gonadotropină corionică umană, cunoscut în mod obişnuit sub numele de „hCG”, care acţionează în mod eficient ca o formă a hormonului luteinizant. Injectat o dată pe săptămână, a avut efectul imediat al sporirii de mai bine de trei ori a volumului seminal şi a nevoii – *nevoii* – de a ejacula de trei-patru ori pe zi, doar ca să gândesc limpede. Dacă vrei să ucizi productivitatea, nu căuta mai departe de hCG. Neplăcerea a fost compensată de sexul cu prietena mea, care a sărit de la câteva ori pe săptămână la câteva ori pe zi. Fericite zile!

Aşa că injectează-ţi pur şi simplu hCG şi problema e rezolvată, nu?

Nu chiar. Iată dezavantajul: utilizarea repetată de hCG poate desensibiliza testiculele faţă de hormonul luteinizant real********. Apoi testiculele nu mai pot primi semnalul să producă testosteron în mod natural. O mare problemă.

******** hCG poate inhiba şi GnRH în hipotalamus. Este un medicament puternic şi nu ar trebui tratat cu superficialitate. (n.aut.)

Aceasta descalifică hCG ca soluţie permanentă, dar sugerează că sporirea hormonului luteinizant (LH) sporeşte apetitul sexual.

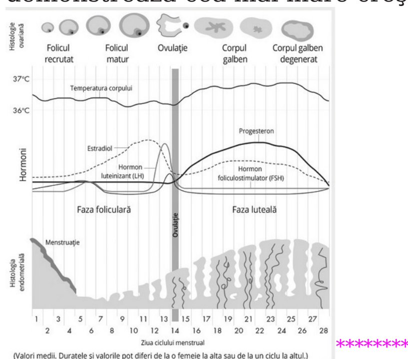
Dar, ai putea întreba, nu ar fi posibil ca apetitul sexual să se datoreze unei cantităţi mai mari de testosteron, din moment ce hormonul luteinizant (şi, prin urmare, hCG) stimulează eliberarea sa în diagrama de flux? E adevărat, dar folosisem şi injecţii cu testosteron mai devreme, în 2004 (aşa cum am detaliat în „Ultima milă”), care au crescut mai bine de două ori nivelul de testosteron şi nu au îmbunătăţit deloc libidoul.



LH pare să facă mai multe.

De asemenea, LH se corelează perfect cu apetitul sexual ridicat resimţit de femei chiar înainte de ovulaţie********.

******** Chiar dacă şi alţi hormoni precum FSH sunt corelaţi cu apetitul sexual sporit, LH demonstrează cea mai mare creştere. (n.aut.)



****

******** Histologie – (din limba gr. *histos*-ţesut şi *logos*-cunoaştere) este o ramură a biologiei care se ocupă cu studiul dezvoltării, structurii şi al funcţiilor ţesuturilor organice. Este legată organic de anatomie. Anatomia macroscopică studiază structura organelor până la limita vizibilităţii cu ochiul liber (sau eventual cu lupa). Histologia cuprinde studiul celulei (citologia), al ţesuturilor (histologia în sens restrâns) şi studiul organelor (anatomia microscopică), totul efectuat cu ajutorul microscopului optic sau electronic. (n.ed.).

Soluţia mea: Două protocoale

Nu am consumat multă carne roşie pentru prima mea creştere de la 244,8 la 653,3 ng/dL şi cred că acest tip de salt poate fi atins fără să mănânci carne roşie deloc. Maratonul de carne a fost de fapt pentru urmărirea schimbărilor privitoare la alergiile alimentare.

Acum folosesc două protocoale pe care le consider eficiente pentru sporirea atât a testosteronului, cât şi a LH-ului, pe baza rezultatelor repetate ale analizelor de sânge. Niciunul nu necesită ace sau medicamente prescrise.

Primul este pentru întreţinerea pe termen lung şi starea generală de bine. Al doilea este pentru sporiri „nitro”, pe termen scurt, ale apetitului sexual şi testosteronului. Distracţie pură, cu alte cuvinte. Raţionamentul detaliat

pentru fiecare poate fi găsit în „Maşina de sex II” din Anexe, dar hai să începem cu versiunea scurtă.

PROTOCOLUL NR. 1: PE TERMEN LUNG ŞI DURABIL

- **Ulei fermentat din ficat de cod + grăsime de unt bogată în vitamine – 2 capsule la trezire şi înainte de culcare**
- **Vitamina D3** – 3.000-5.000 UI la trezire şi înainte de culcare (6.000-10.000 UI pe zi), până când atingi nivelul de 55 ng/mL în sânge.
- **Băi scurte în apă cu gheaţă şi/sau duşuri reci** – 10 minute fiecare, la trezire şi chiar înainte de culcare.
- **Nuci braziliene** – 3 nuci la trezire, 3 nuci înainte de culcare (vezi nota de subsol importantă)********.

******** Pentru mine personal, dar nu sugerez acelaşi lucru dacă nu ai deficit de seleniu. Vezi SpectraCell în resurse, precum şi explicaţia de la „Maşina de sex II”. (n.aut.)

PROTOCOLUL NR. 2: „SPORIRE NITRO” PE TERMEN SCURT ŞI DISTRACTIVĂ

Cu 20-24 de ore înainte de a face sex

Mănâncă cel puţin 800 de miligrame de colesterol (de exemplu: patru sau mai multe ouă mari sau gălbenuşuri de ou) cu trei ore înainte de culcare, în noaptea *de dinaintea* celei în care vrei să faci sex incredibil. Introducerea à la Wolverine a acestui capitol s-a datorat în parte faptului că am consumat două antricoate de 340 de grame cu o noapte înainte, dar e mai uşor să suporţi ouă fierte tari. De ce înainte de culcare? Testosteronul derivă din colesterol, care se produce în primul rând noaptea, în timpul somnului (între miezul nopţii şi orele 4-6).

Cu patru ore înainte de sex

4 nuci braziliene
20 de migdale crude
2 capsule din combinaţia de cod fermentat/unt menţionată mai sus

SHBG – CEA CARE STRICĂ PETRECEREA

Globulina de legare a hormonului sexual (SHBG) este cea care strică petrecerea.

SHBG se leagă de testosteron******** şi îl face inert pentru scopurile noastre, iar „testosteronul total” din analizele de sânge poate fi, prin urmare, derutant. S-a demonstrat că unii vegani au un nivel mai ridicat de testosteron decât carnivorii şi vegetarienii, de exemplu, dar nivelul mai înalt de SHBG anulează acest avantaj. În alte studii, consumul de colesterol s-a arătat a fi invers corelat cu SHBG. Cu alte cuvinte, cu cât mănânci mai mult colesterol, cu atât ai mai puţin SHBG.

******** Şi albumina face asta într-o măsură mai mică. (n.aut.)

Iată ce spune *Androgen Deficiency in the Adult Male: Causes, Diagnosis, and Treatment* (Deficienţa androgenă la bărbatul adult: cauze, diagnostic şi tratament), de Carruthers:

> S-a demonstrat că dietele stricte sărace în carbohidraţi reduc nivelul de testosteron total şi liber cu 14%. Dietele vegetariene, mai ales dacă sunt sărace în proteine, pot spori SHBG-ul, reducând în continuare TL [testosteronul liber]. Cu toate acestea, bărbaţii trecuţi pe o dietă vegetariană săracă în grăsimi şi bogată în fibre au o reducere cu 18% atât a testosteronului total, cât şi a TL, şi invers când revin la o dietă normală... În schimb, dietele bogate în proteine şi sărace în carbohidraţi, precum dieta la modă de reducere a greutăţii Atkins, îşi pot exercita în parte acţiunea de subţiere prin creşterea testosteronului total şi reducerea SHBG-ului.

SHBG-ul nu este rău şi nu vrem să îl eliminăm, dar ceva mai puţin SHBG este egal cu ceva mai mult testosteron liber. Nici asta nu e rău. Chiar face viaţa mult mai interesantă. Acesta este motivul pentru încărcarea noastră cu colesterol din Protocolul 2.

Cât de bine poate funcţiona?

Iată o mostră a rezultatelor hormonilor sexuali de dinainte şi de după primul meu experiment (protocolul 1), excluzând nucile braziliene, care au fost adăugate mai târziu:

DE PE 3 APRILIE 2009 (ÎNAINTE) PÂNĂ PE 20 AUGUST 2009 (DUPĂ)

Testosteronul total: de la 244,8 la 653,3 (normal: 170-780; mai târziu va sări la **835**, mai mult decât triplul valorii originale, prin adăugarea nucilor braziliene)

Testosteron liber: de la 56 la 118 (normal: 47-244)

Procent de testosteron liber: de la 2,3% la 1,8%

Testosteron biodisponibil: de la 150 la 294 (normal: 128-430)

Albumină: de la 5 la 4,6 (normal: 3,5-4,8)

DHEA-S********: de la 170,5 la 201,8

******** Dehidroepiandrosteronul (DHEA) este un hormon steroid alcătuit din 19 atomi de carbon, care, împreună cu forma sulfatată (DHEAS) şi androstendionul, formeaza androgenii secretaţi de glandele suprarenale. (n.ed.)

FSH: de la 6 la 8,5 (normal: 1,27-19,26)

Estradiol: de la 39 la < 20 (normal la bărbaţi: < 47)

Nerăbdător să încerci?

Acest capitol este suficient ca să începi, dar magia reală se declanşează când finisăm detaliile. Asigură-te că citeşti „Maşina de sex II: detalii şi pericole” din Anexe, dacă eşti serios în privinţa accelerării testosteronului şi apetitului sexual.

Instrumente şi trucuri

SpectraCell Laboratories (www.fourhourbody.com/spectra) SpectraCell este laboratorul de testare a micronutrienţilor care se pare că ar fi fost folosit de Lance Armstrong********. Eu mi-am descoperit deficienţa de seleniu prin SpectraCell şi am folosit nuci braziliene, printre alte lucruri, pentru a o corecta. Pentru a găsi clinicieni locali SpectralCell, intră pe www.fourhourbody.com/spectra. Mai multe detalii în „Maşina de sex II”.

******** Lance Armstrong este un ciclist profesionist de şosea american, care a câştigat de şapte ori la rând Turul Franţei, între anii 1999 şi 2005, titluri care i-au fost retrase în 2012 pentru că a fost găsit vinovat de dopaj. (n.ed.)

Amestec de ulei din unt/ulei fermentat din ficat de cod Blue Ice™ (www.fourhourbody.com/butterblend) Aceasta este combinaţia de cod/unt pe care am folosit-o. Blue Ice™ aparţine unui mic producător, iar producţia este limitată.

Ulei din ficat de cod de 1.000 mg de la Carlson Super (www.fourhourworkweek.com/cod) Un înlocuitor decent, dacă cel de mai sus nu se mai află în stoc, dar consumă-l în acelaşi timp cu cel de mai jos.

Grăsime de unt bogată în vitamine: unt irlandez Kerrygold (www.kerrygold.com/usa/locator.php) Acest site te ajută să găseşti magazine locale de unde poţi cumpăra unt irlandez Kerrygold. Dacă preferi să comanzi online, intră pe www.foodireland.com şi apasă pe „Deli Counter”, în partea de sus a ecranului.

Truse de analiză la domiciliu a vitaminei D de la ZRT (www.fourhourbody.com/testd) Dacă petreci mult timp în casă, sunt şanse mari să ai o deficienţă de vitamina D. Nu ghici pur şi simplu de ce cantitate de vitamina D ai nevoie, din moment ce supradoza produce efecte secundare.

SpectraCell este o analiză de sânge mai de încredere, dar trusa trimisă prin poştă, pentru salivă, de la ZRT, îţi poate face o estimare ieftină a nivelului de vitamina D. Odată ce ţi-ai stabilit punctul de plecare, poţi folosi lumina soarelui, suplimente şi lămpi UV-B pentru a spori nivelul, urmând ca peste opt săptămâni să faci analiza „de după”, ca să urmăreşti schimbările.

Vitamina D3

Vitamina D3 lichidă NOW, 60 ml (www.fourhourbody.com/vitamin-d)

Lămpi UV-B/F

Sperti Ultraviolet Systems (www.sperti.com)

Lămpile fluorescente KBD D/UV-F au fost create în 2010 pentru cei care nu pot tolera expunerea directă la soare sau suplimentele orale de vitamina D.

21 DE ZILE DE CARNE ŞI NUCI – SUNT NEBUN?

Să aruncăm o privire mai atentă la ce s-a întâmplat cu sângele şi colesterolul meu după acele 21 de zile petrecute în Nicaragua, 21 de zile de consumat cel puţin 30% din calorii sub formă de grăsime de vită şi 200-300

de grame de proteine şi 40-70 de migdale pe zi. Mă aşteptăm la ce era mai rău. Iată impactul real asupra a două preocupări comune: nivelul de colesterol şi funcţia rinichilor.

ÎNAINTE (20 AUGUST 2009) *vs* **DUPĂ (25 SEPTEMBRIE 2009)**

Colesterol

Colesterol total: 200 (la limită) *vs* **190**

HDL: 57 *vs* **57**

LDL: 133 (în afara limitelor normale) *vs* **108**

VLDL: 10 *vs* **25**

Proporţia colesterol/HDL: 3,5 *vs* **3,3**

Trigliceride: 48 *vs* **124** (normal: < 150)

Funcţia rinichilor

BUN******** (azotul din ureea din sânge): 17 *vs* **18** (normal: 7-25)

******** **BUN – abreviere pentru Blood Urea Nitrogen. (n.ed.)**

Creatinină: 1,0 *vs* **1,1** (normal: 0,7-1,2)

Proporţia BUN/creatinină: 16,4-**17** (normal: 10-20)

Chiar şi eu am fost uimit.

Nu am luat niciun medicament sau supliment de reducere a colesterolului (sau de sporire a HDL-ului), iar un maraton de 21 de zile de carne roşie chiar mi-a îmbunătăţit proporţia colesterol/HDL, pe care majoritatea medicilor o văd ca pe un indiciu al sănătăţii cardiace. Mi-am redus, de asemenea, atât colesterolul total, cât şi LDL-ul („rău”). Am sfârşit în marja de „risc scăzut” pentru trigliceride, conform Asociaţiei Americane a Inimii, dar a existat o creştere. Aşteptam sporirea din trei motive:

1. 1. Trigliceridele transportă grăsimea alimentară, iar eu consumasem cantităţi masive de grăsime.
2. 2. Pierderea de grăsime poate produce trigliceride tranzitorii crescute (cum i s-a întâmplat tatălui meu, care a pierdut mai bine de 32 de kilograme de grăsime), iar eu pierdusem o cantitate substanţială de grăsime corporală în cele 21 de zile anterioare.
3. 3. Consumasem 414 mililitri de suc de portocale fără pulpă în dimineaţa de dinainte de analiza de sânge – prima oară când o făcusem în cel puţin un an – pentru a-mi măsura reacţia la zahărul din sânge. Fructoza, zahărul din fructe, este bine cunoscută pentru sporirea rapidă atât a trigliceridelor, cât şi a LDL-ului.

Toţi markerii cardiaci au fost aduşi la limitele normale în săptămânile de după oprirea consumului exagerat de carne. Când am repetat testul pe 16 octombrie (21 de zile mai târziu), trigliceridele mele scăzuseră de la 124 la 82, iar VLDL-ul îmi scăzuse de la 25 la 16.

Cum rămâne cu BUN şi creatinina, considerate indicatori ai stresului rinichilor? Ambele crescuseră nominal, dar în limita normală.

Sunt uimit că nu erau ambele mai ridicate, luând în considerare faptul că leziunea musculară poate spori atât BUN-ul, cât şi creatinina, iar eu făcusem un antrenament cu genuflexiuni cu 48 de ore înainte de analiza de sânge „de după”, de pe 24 septembrie.

Dar colesterolul nu este rău pentru organism?

Se afirmă această concepţie pe baza ipotezei lipidelor cu privire la sănătatea cardiacă (colesterol = rău), cu care nu sunt de acord, având în vedere suma dovezilor disponibile. Între 2006 şi 2009, am fost obsedat de reducerea colesterolului meu total. Rezultatul? Testosteron mai scăzut şi oboseală.

Aşa că o să-mi mănânc gălbenuşurile, mulţumesc frumos.

REŢETĂ PENTRU DEZASTRU: SPECIALITATE CU SALMONELLA

Se pare că împărţirea celor 800 de miligrame de colesterol funcţionează şi pentru Protocolul 2 de „Sporire Nitro” de mai devreme.

Dacă îţi cunoşti sursele locale şi poţi evita problemele cu salmonella şi laptele crud, am descoperit că următorul shake produce efecte incredibile când este amestecat cu un blender de mână şi consumat atât la ora 16, cât şi înainte de culcare. M-a ajutat, de asemenea, să am câştiguri de putere de mai bine de 45 de kilograme, după cum sunt detaliate în „Supraom fără efort”:

355 ml lapte crud integral

4 linguri unt crud de migdale

2 gălbenuşuri crude

3 linguri de seminţe de chia

1 linguriţă de extract de vanilie

½ linguriţă de scorţişoară

Acest shake este mai potrivit să fie numit „shake de grăsimi” în loc de shake de proteine, dar tot am redus grăsimea corporală cât timp l-am consumat. Cum? Pierderea de grăsimi s-a bazat pe menţinerea unei diete sărace în carbohidraţi şi consumarea shake-urilor doar în zilele de antrenament, nu mai mult de trei ori pe săptămână. Dacă te-ai întrebat vreodată cum este când iei anabolice, o săptămână cu aceste shake-uri te va ajuta să îţi faci o idee destul de bună.

Iată rezultatele nutriţionale, cu toate procentele de CZRSUA (cantitatea zilnică recomandată în SUA):

Calorii totale = 966

Calorii din grăsimi = 627

Grăsime = 73 g (113%)
Grăsime saturată = 15 g (76%)
Colesterol = 456 g (152%)
Proteine = 34 g (69%)
Grame de carbohidraţi = 55 g (18%)
Fibre alimentare = 20 g (81%)
Zaharuri = 19 g
Calciu = 93%
Sarcină glicemică = 15 (dintr-un maximum de 250)

Informează-te cu privire la sursele alimentare şi la statisticile despre intoxicaţia cu salmonella etc. înainte să îl consumi. Dacă laptele crud te sperie, şi nu te învinovăţesc, foloseşte lapte integral organic în schimb.

Pe cele două canale, create de zei, în care se află puterea bărbatului, în testiculele sale... le distrug cu un ciomag.

– Atharva Veda, text sacru al hinduismului

FINALURI FERICITE ŞI DUBLAREA NUMĂRULUI DE SPERMATOZOIZI

„Fiecare bărbat din această cameră este jumătate din bărbatul care a fost bunicul său."

Dr. Louis Guillette, cercetător la Universitatea din Florida, şi-a început fără niciun preambul discursul ţinut în faţa unei comisii a Congresului. Numit unul dintre cei doar 20 de profesori de la nivel naţional ce predau la Institutul Medical Howard Hughes, Guillette nu vorbea în metafore. Avea date ca să o dovedească.

Din 1942, numărul de spermatozoizi al bărbaţilor din Statele Unite şi alte 20 de ţări industrializate scade cu o rată de circa 1% pe an la bărbaţii *sănătoşi*.

În anii 1940, numărul mediu de spermatozoizi al nord-europenilor era mai mare de 100 de milioane de spermatozoizi pe mililitru (milioane/ml) de spermă. În 2008? „Numărul de spermatozoizi la majoritatea bărbaţilor europeni în vârstă de 20 de ani este acum atât de scăzut încât este posibil să fim aproape de punctul critic crucial de 40 de milioane de spermatozoizi pe mililitru... trebuie să înfruntăm posibilitatea existenţei mai multor cupluri infertile şi a unor rate mai scăzute de fertilitate pe viitor." În Danemarca, mai mult de 40% dintre bărbaţi au scăzut deja sub pragul de 40 de milioane/ml şi au intrat în „subfertilitate".

Cercetarea este, ca întotdeauna, controversată.

Unele studii confirmă tendinţa, în timp ce alte studii contrazic descoperirile, iar noi devenim mai derutaţi decât înainte.

Pentru a ocoli ciondăneala, mi-am urmărit numărul de spermatozoizi şi calitatea lor de-a lungul a 18 luni şi m-am uitat direct la tendinţe. Dintr-un punct de vedere darwinist egoist, nu-mi păsa de biluţele lui Henrik din Copenhaga. Îmi păsa de ale mele.

Totul a început cu o călătorie la o bancă de spermă, în 2008 (vezi caseta din acest capitol), când nu aveam nicio intenţie anume.

Avusesem cam prea multe întâlniri cu mortalitatea, văzusem cum un prieten de 30 şi ceva de ani făcuse cancer testicular şi stabilisem că era o idee bună să încep să îmi congelez înotătorii cât erau la cel mai bun nivel al sănătăţii. Spre deosebire de vinul bun, numărul de spermatozoizi nu se îmbunătăţeşte odată cu vârsta. La urma urmei, dacă mă căsătoream şi apoi aveam un accident sau aveam nevoie de chimioterapie? Voiam o poliţă de asigurare pentru cel mai rău caz.

Nu mi s-a părut niciodată important să-mi aflu numărul exact de spermatozoizi. Analizele mele de sânge erau imaculate. Eram un tânăr

viguros de 31 de ani. Dieta mea era la fel de curată ca micul dejun al unui mormon şi atingeam noi recorduri personale la sală. De ce m-aş fi deranjat să mă gândesc la aşa ceva? Era evident că nu trebuia să o fac.

Surprize neplăcute

Apoi a venit şocul: rezultatele de laborator, care au fost disponibile în după-amiaza de după şedinţa mea, mi-au aşezat numărul de spermatozoizi în partea de jos a intervalului de normalitate, la limita problematicului. Nu-mi venea să cred. Presupunând că fusese o greşeală de laborator, am repetat testul la trei săptămâni după aceea şi mi-a ieşit un număr chiar mai scăzut. Cu cât făceam mai multe teste în următoarele 12 luni, cu atât erau mai mici rezultatele.

Sfinte Sisoie! Eram îngrozit.

Dar care erau cauzele posibile?

Erau ftalaţii, de la şampon până la deodorant? Bisfenolul A, prezent de la electronicele din casă şi până la sticlele de plastic? Chiloţii prea strâmţi? Nu exista un consens în privinţa asta. Ar fi putut fi unul dintr-un milion de suspecţi sau ar fi putut fi cu toţii.

Indiferent care erau cauzele, întrebarea reală era: puteam face ceva pentru a inversa situaţia?

Pentru început, am încercat să înlătur poluanţii de mediu din corp apelând la injecţii (IV DMPS etc.) şi făcând schimbări în alimentaţie, dar schimbările în analizele de sânge au fost aproape insesizabile.

Ce altceva puteam face?

Pe lângă evitarea plasticului şi optarea pentru organic, răspunsul trist părea să fie: nu multe. I-am sunat pe unii dintre cei mai experimentaţi şi mai inovatori urologi din Statele Unite, inclusiv pe dr. Dudley Danoff, fondatorul Tower Urology Medical Group de la Centrul Medical Cedars-Sinai, care a lucrat ca profesor clinician la Facultatea de Medicină a UCLA, timp de 25 de ani. Comentariul său cel mai frapant a fost unul descurajator: „Fertilitatea masculină este un domeniu relativ «infertil». Există puţine lucruri pe care să le poţi face”.

Apoi a venit ziua de 31 august 2009.

În cadrul pregătirii pentru un interviu, care nu avea legătură cu subiectul de mai sus, cu renumitul antrenor de rezistenţă Charles Poliquin, îi cerusem unui prieten din industria fitnessului lista sa de întrebări de vis. Una dintre notele marginale din e-mailul său spunea:

> Nu foloseşte telefonul mobil din cauza radiaţiilor, susţine că există o corelaţie mare la teste între nivelul scăzut de T la atleţi şi telefonul mobil purtat în buzunar.

„T” se referă în acest caz la testosteron.

Interviul cu Charles a fost o zburdălnicie fascinantă prin toate lucrurile legate de performanţă, de la sistemul endocrin până la tratamentul intravenos cu vitamina C şi testarea genetică. În mijlocul interviului, când

schimbam subiectul, l-am întrebat pe Charles dacă a observat o corelaţie între folosirea telefonului mobil şi rezultatele scăzute ale testosteronului.

„Nu este doar ceva ce am observat. Aruncă o privire la studii.”

Aşa că am făcut-o.

Surprinzător, sărind de la articol la articol pe MedLine, am dat peste mai mult de câteva studii care arătau scăderi semnificative în testosteronul seric la şobolani doar în urma unei expuneri moderate (30 de minute pe zi, cinci zile pe săptămână, timp de patru săptămâni) la câmpuri electromagnetice (CEM) de radiofrecvenţă (RF) de 900 de megahertzi (MHz), cele pe care le produc majoritatea telefoanelor mobile GSM.

Apoi, revelaţia!

În panoul cu „articole asemănătoare” de lângă un astfel de studiu, am observat cercetări concentrate pe efectele radiaţiei telefoanelor mobile asupra spermei.

Un singur click a deschis cutia Pandorei, dar hai să discutăm elementele de bază înainte să ne uităm la ce am descoperit. Există, în principiu, trei lucruri pe care le verifică mai întâi un medic atunci când evaluează sperma:

1. 1. **Numărul:** Cât de mulţi înotători avem în total?
2. 2. **Morfologia:** Cât de mulţi înotători au forma potrivită de mormoloc?
3. 3. **Motilitatea:** Cât de mulţi dintre ei pot înota realmente înainte? Căci asta este direcţia potrivită.

Dacă spermatozoizii au o structură deformată sau nu se poate mişca, nu contează câţi ai. Dacă ai înotători grozavi, dar nu destui cât să supravieţuiască acelei călătorii kamikaze de un singur sens, eşti la fel de terminat.

Din zecile de studii pe care le-am găsit, majoritatea făcute în Europa, mai bine de 70% au concluzionat acelaşi lucru********: radiaţia telefoanelor mobile reduce funcţia spermei. Explicaţia legată de modul cum o face variază, dar rezultatul nu era niciodată bun.

******** Majoritatea studiilor efectuate în Statele Unite, care concluzionează că nu există niciun efect negativ, sunt finanţate fie direct, fie indirect (cum e cazul multor studii IEEE) de producători şi comercianţi de telefoane mobile. Dovedeşte acest lucru încălcarea legii? Nu, dar ar trebui să fie un semnal de alarmă. (n.aut.)

Iată doar două fragmente în acest sens, din 2008 şi 2009:

> Trei sute şaizeci şi unu de bărbaţi care au fost evaluaţi pentru infertilitate au fost împărţiţi în patru grupuri, în funcţie de utilizarea activă a telefoanelor mobile: grupul A – nu utilizează; grupul B: < 2 h/zi [ore/zi]; grupul C: 2-4 h/zi; şi grupul D: > 4 h/zi... Valorile de laborator ale celor patru parametri de mai sus privind sperma [însemnând numărul de spermatozoizi, motilitatea, viabilitatea şi morfologia

> normală] au scăzut la toate cele patru grupuri de utilizatori ai telefonului mobil, pe măsură ce a crescut durata expunerii zilnice la telefoanele mobile.

***

> Şobolanii albinoşi Wistar masculi (10-12 săptămâni) au fost expuşi la RF-REM [radiaţie electromagnetică de radiofrecvenţă] de la un telefon mobil GSM activ (0,9/1,8 GHz) o oră pe zi încontinuu, timp de 28 de zile. Grupurile de control au fost expuse la un telefon mobil fără baterie pentru aceeaşi perioadă... Şobolanii expuşi la RF-REM au prezentat un procent semnificativ mai redus de spermă motilă. CONCLUZIE: Date fiind rezultatele studiului prezent, speculăm că RF-REM de la telefoanele mobile afectează în mod negativ calitatea spermei şi poate reduce fertilitatea masculină.

Biluţele şobolanilor au fost expuse timp de *o oră pe zi* timp de 28 de zile?!

În California, unde locuiesc, 30% din populaţie se bazează exclusiv pe telefoanele mobile pentru comunicare. Am ţinut un telefon mobil în buzunar, în medie, cel puţin 12 ore pe zi în ultimii 10 ani.

Gata!

Nu-mi era greu să îl pun în altă parte, iar dovezile erau suficient de puternice încât să justifice o încercare.

Unsprezece săptămâni mai târziu, aveam prima rundă de rezultate.

Finaluri fericite

Timp de unsprezece săptămâni, am adoptat o nouă regulă: telefonul meu nu mai avea voie să se îmbrăţişeze cu testiculele mele.

Noua sa casă era o banderolă neagră InCase iPod destinată alergării. Mi-l puteam fixa pe partea superioară a braţului sau pe gambă sau – dacă mă duceam undeva unde ţinuta de alergător nu era tocmai în regulă – puteam să îmi închid pur şi simplu telefonul înainte să îl pun în buzunar. În cazul din urmă sau când mergeam la cumpărături fără banderolă, verificarea mesajelor la fiecare 30 de minute a condus la un total de zero probleme. Buzunarul din faţă al unui rucsac sau al unei genţi este şi el bun.

Am aşteptat 11 săptămâni pentru a repeta testul dintr-un motiv anume: producţia spermei (spermatogeneza) durează circa 64 de zile la oameni. Voiam să aştept cel puţin atât şi am adăugat două săptămâni ca siguranţă suplimentară.

M-am întors la banca de spermă pentru depunere şi testare pe 19 noiembrie 2009, nervos ca naiba.

Anxietatea nu era necesară. Aproape că îmi triplasem spermatozoizii motili pe ejaculare. Cifrele erau aproape incredibile:

Volumul de ejaculare: creştere de 44%

Sperma motilă pe mililitru: creştere de 100%

Sperma motilă pe ejaculare: creştere de 185%

Am răsuflat uşurat, aşa cum nu mai răsuflasem de mult, când m-am uitat la faxul cu rezultatele testului de laborator. Tendinţa se inversase.

Pot atribui aceste sporiri înlăturării telefonului mobil şi atât? Nu e chiar aşa de simplu. Începusem totodată tratamente reci şi să iau seleniu suplimentar (nuci braziliene), astfel că ambele ar fi putut contribui; cea din urmă mai mult decât prima. Îmi pasă de puritatea academică? Nu. Eram mai preocupat de sporirea numărului de spermatozoizi decât de izolarea variabilelor. Chiar şi cu două variabile amestecate, experimentul este valid din punct de vedere al direcţiei.

Ar trebui să aştept consensul ştiinţific? Nu cred. Acesta este un caz în care literatura actuală este destul de puternică, iar inconvenientul destul de mic încât să nu aştepţi ordinele medicului.

Nu îţi poate face rău şi s-ar putea să îţi aducă echipa de înotători de pe banca de rezervă înapoi în joc.

Dacă vrei copii într-o zi, consideră-te avertizat.

DEPOZITAREA ÎNOTĂTORILOR – DOAR CA SĂ FII SIGUR

Nu am crezut niciodată că voi vizita o bancă de spermă.

Poate de vină a fost răsturnarea cu motocicleta la 145 de kilometri pe oră la Infineon Raceway.

Poate a fost ruperea tendonului lui Ahile în timpul antrenamentului de jiu-jitsu, după care am fost aruncat în cap.

Poate umplerea măştii de scufundare cu sânge, la 37 de metri sub apă, în Belize?

Da, asta se poate să mă fi convins.

Sau poate că au fost trecerea pragului de 30 de ani şi faptul că aveam prieteni care nu apucaseră să-l treacă. Sinucidere, 11 septembrie, accidente – oamenilor buni li se întâmplă lucruri rele.

Atunci am ajuns să realizez că nu e atât de greu să mori. Şi atunci am început să mă gândesc la depozitarea materialului meu genetic.

În această casetă, voi vorbi despre proces, despre cum am procedat şi de ce înseamnă o asigurare ieftină într-o lume imprevizibilă. O să adaug şi nişte detalii interesante (momente sexy!), doar pentru distracţie.

MOTIVE PENTRU DEPOZITAREA SPERMEI

Dacă faci cercetări, avantajele depăşesc cu mult dezavantajele:

1. 1. **Bărbaţii devin progresiv infertili.** Du-te şi ronţăie nişte chipsuri de soia pentru o gură de fitoestrogeni sau rămâi pur şi simplu la conservanţi. Este greu să eviţi mâncarea şi toxinele care nu sunt prietenoase cu testiculele. Vorbeşte cu endocrinologi care fac analize clinice şi măsoară-ţi numărul spermatozoizilor. Este

probabil mai mic decât al tatălui tău. *Copiii tatălui********* (pentru bărbaţi) din viaţa reală sunt în plină acţiune.

******** În regia lui Alfonso Cuarón, filmul are ca premisă o lume în care femeile sunt infertile, deci unde nu se mai naşte niciun copil. (n.tr.)

2. 2. Multe boli şi proceduri medicale (tratamentul pentru cancer, de exemplu) pot face bărbaţii infertili.
3. 3. Oamenii care „ştiu" că nu vor copii se răzgândesc. Adesea. Uită-te numai la numărul de proceduri de inversare a vasectomiilor. Şi, nu, aceste proceduri nu funcţionează cum trebuie. Ratele de eşec sunt mari.
4. 4. **Mai presus de toate, de ce să *nu* o faci?** Dacă îţi permiţi, este un lucru la mintea cocoşului pentru a avea parte de linişte sufletească. Potenţialul dezavantaj, dacă o faci (costul), este recuperabil; potenţialul dezavantaj, dacă nu o faci, este ireversibil.

Crezi că este uşor să laşi o femeie însărcinată? Uneori. Dar de cele mai multe ori, dacă te uiţi la cifre, pare surprinzător de întâmplător.

Ca să fie clar, cred că adopţia este un lucru frumos. Dar vreau şi să am copii care seamănă cu mine şi nu văd niciun motiv să nu mă asigur că ambele se pot întâmpla. Vreau ca Mama Ferriss să fie Buni Ferriss la un moment dat, chiar dacă testiculele mele cedează înaintea mea. Poţi să spui că sunt de modă veche.

Este acest lucru determinat de egocentrism? La un anumit nivel, fireşte că este. Dar la fel este şi să deţii o casă sau să ai o maşină decentă, să porţi şi alte haine pe lângă cele care ţi-ar ţine de cald şi să faci orice trece de necesităţile de bază pentru supravieţuire. Oamenii sunt conduşi de egocentrism. Sunt om, *ergo********* sunt condus de egocentrism.

******** **Ergo – aşadar, prin urmare, deci. (n.ed.)**

DEPOZITAREA SPERMEI – PREZENTAREA PAŞILOR PE SCURT

1. GĂSEŞTE O INSTITUŢIE DE DEPOZITARE A SPERMEI

Caută pe Google „depozitare de spermă", „bancă de spermă" sau „donator de spermă" împreună cu ţara sau oraşul tău.

2. FĂ O PRIMĂ PROGRAMARE ŞI FĂ-ŢI ANALIZELE PENTRU BOLI INFECŢIOASE

Cele mai respectabile locuri vor cere testarea pentru BTS-urile comune înainte de depozitare. Am fost testat pentru:

HIV 1 & 2
HTLV I & II

RPR (pentru sifilis, cântecul de rămas-bun al lui Al Capone)
HCV (pentru hepatita C)
HBsAG şi HbcAB (pentru hepatita B)
Costul consultaţiei iniţiale: 100-150 de dolari
Costul analizelor BTS: 150-200 de dolari

Este o primă întâlnire romantică. Şi, da, am trecut-o în totalitate cu brio.

3. FĂ-ŢI ÎNCĂLZIREA PENTRU ÎNCHEIETURI ŞI APUCĂ-TE DE LUCRU. ŞASE ŞEDINŢE PER COPIL.

Crezi că avem „încercarea şi reuşita”, bărbatule macho? Mai gândeşte-te o dată. Nu eşti Peter North şi, chiar dacă ai fi, mai bine de 50% din numărul tău de spermatozoizi este anihilat de procesul de congelare.

Ar trebui să faci şase depozite de spermă pentru fiecare copil pe care ai vrea să îl ai. Poate dura mai bine de opt luni ca o femeie să rămână însărcinată prin inseminare, cu toate că fertilizarea in vitro (IVF) creşte cumva şansele, la un cost mult mai mare, în general de 9.000-12.000 de dolari pe încercare.

Ah, şi, destul de ciudat, uită de abstinenţă pentru perioade lungi de timp.

Pentru cea mai bună depozitare şi, mai târziu, fertilizare, abţine-te de la ejaculare cel puţin 48 de ore, dar nu mai mult de trei zile (72 de ore) înainte de fiecare şedinţă. Este o fereastră îngustă. Mai mult de patru zile şi celulele moarte de spermă încep să se acumuleze şi să creeze probleme, din moment ce ai nevoie de o anumită proporţie de spermă vie la spermă moartă, la un volum de 1 centimetru cub (cc). Am programat o depozitare o dată la patru dimineţi: de exemplu, luni, 10:00; vineri, 10:00; marţi, 10:00 etc.

> **Cost pe mostra congelată: 150-200 de dolari (x 6 = 900-1.200 de dolari de potenţial copil)**

4. DEPOZITEAZĂ TOŢI ÎNOTĂTORII SUSPENDAŢI UNDEVA SIGUR.

De obicei se ocupă instituţia care a făcut congelarea iniţială. Şi aici iese la iveală cardul de credit.

Cost pe an: 300-600 de dolari (adesea pentru toate mostrele)

DETALII DESPRE MOMENTELE SEXY

Aşadar, acoperă urechile copilului. Îţi voi spune ceva surprinzător şi dezgustător. Ceva ce probabil nu vrei să auzi. Eşti gata? Mai tuturor bărbaţilor le place pornografia. Şi Moş Crăciun nu există.

Îmi pare rău.

Iată cum vinde site-ul instituţiei de depozitare procesul de „donare”:

> El [donatorul/depozitarul] este apoi condus într-o cameră privată unde îşi poate colecta specimenul în recipientul steril oferit.

Cam la fel de sexy ca o injecţie letală, nu?

Ei bine, la sosire mă aşteptau nişte surprize. Am fost condus către cornul abundenţei DVD-urilor porno, după un colţ secret. Chiar în faţa unui grup de femei, tehnicieni de laborator, care păreau stânjenite. Era câte ceva pentru toată lumea în această selecţie pestriţă. Un fetiş cu un jongler orb? Ar fi fost acolo. Nu s-au zgârcit să acopere toate opţiunile.

Am luat câteva titluri (o să vă scutesc cu privire la nume) şi m-am îndreptat către o cămăruţă albă cu o uşă glisantă, în urma unui asistent asiatic în halat alb, care se uita în podea. A plecat cu un: „Vă rog să vă spălaţi pe mâini după ce terminaţi". Nu mă aşteptam la un telefon a doua zi.

Bârlogul păcatului clinic era cam de mărimea unei băi de hotel, cu un pat acoperit în aşternuturi de hârtie pe podea (ooo, da!), un scaun metalic, o combinaţie TV/DVD cu diagonala de 33 de centimetri pe un scaun mic şi un teanc de reviste suspect de lipite una de alta.

Aşa că m-am aşezat, destul de mulţumit încă şi gata să îmi fac datoria. Măcar o dată puteam să mă gândesc la timpul de unul singur ca la o activitate productivă! Am introdus entuziasmat DVD-ul, m-am aşezat să mă relaxez, iar apoi... creierul meu a fost sodomizat.

Vezi tu, locuiesc în San Francisco şi, ei bine, există multe orientări sexuale „alternative". Şi... momente nefericite pentru Tim Ferriss, s-a întâmplat ca domnul Spală-te-pe-mâini să nu fie bun la potrivirea DVD-urilor în carcasele lor.

La câteva secunde după ce m-am aşezat, am realizat că respectiva cameră, cu aşternuturi de hârtie în toată gloria lor, fusese folosită de sute de alţi donatori. Doar acest fapt în sine a fost necesar pentru a intra într-o stare de concentrare rezervată olimpicilor şi concurenţilor de la Iron Chef. Dar, când pornesc DVD-ul, văd doi băieţi păroşi făcând ceva ce semăna cu wrestlingul. Dar nu wrestling.

Al doilea DVD, aceeaşi poveste. A treia oară a fost cu noroc, dar reprimam deja atât de multe imagini şi realităţi, încât să fac ceea ce orice tip ştie de pe la vârsta de 12 ani a fost ca îndoirea unei linguri cu ajutorul minţii.

Ah, domnule Spală-te-pe-mâini! Ne mai întâlnim noi şi vezi tu lovitură de judo!

Pregătiţi-vă mental, domnilor. Nu va fi atât de uşor pe cât credeţi. Acestea sunt vremuri grele, periculoase. Numai bune ca să-ţi salvezi înotătorii ca asigurare ieftină.

Şi nu uitaţi să vă spălaţi pe mâini.

Instrumente şi trucuri

Banderolă InCase Sports Pro (www.fourhourbody.com/armband) Aceasta este banderola de neopren pe care am folosit-o ca să îmi ţin telefonul mobil. Deşi proiectată pentru iPod Touch, este destul de mare

încât să ţină Blackberrie-uri, iPhone-uri şi alte cuptoare cu microunde de buzunar.

Carcasă Pong pentru iPhone (www.fourhourbody.com/pong) Este singura carcasă care a fost testată în laboratoare certificate de FCC (Comisia Federală de Comunicaţii) şi care s-a dovedit că reduce radiaţia iPhone-ului la o treime din ce ar fi în lipsa ei, menţinând însă puterea semnalului. Dacă trebuie să îţi ţii telefonul mobil în buzunar, te va ajuta la minimalizarea daunelor, dar tot sugerez „închiderea” în preajma gemenilor.

***The Disappearing Male* (Bărbatul pe cale de dispariţie), documentar CBC (www.fourhourbody.com/disappearing)** Această descărcare gratuită este despre una dintre problemele cele mai importante şi mai puţin mediatizate ale speciei umane: ameninţarea toxică a sistemului reproducător masculin. O vizionare înfricoşătoare, dar necesară.

Date de contact ale băncilor de spermă. Găseşte o bancă sau o instituţie de depozitare în zona ta folosind website-urile de mai jos sau foloseşte Google pentru a căuta „depozitare sau bancă sau donator de spermă”, în combinaţie cu numele oraşului şi al ţării tale.
www.spermbankdirectory.com

www.spermcenter.com/sperm_bank_listings

Date de contact ale clinicilor de fertilitate

Society for Assisted Reproductive Technology (Societatea pentru tehnologia de reproducţie asistată) (www.sart.org/find_frm.html, site compatibil cu BlackBerrie-uri şi iPhone-uri)

„Local Doctors, Physicians, and Surgeons Directory” (Date de contact ale medicilor şi chirurgilor locali) (www.healthgrades.com/local-doctors-directory)

Fertility Journey (Călătoria fertilităţii), „Fertility Clinic Locator” (Site pentru identificarea clinicilor de fertilitate) (www.fourhourbody.com/fertility)

Find a Fertility Clinic (Găseşte o clinică de fertilitate) (www.findafertilityclinic.com)

„Semen Analysis” (Analiza spermei), WebMD (www.fourhourbody.com/semen-analysis) Lecturi suplimentare despre procesul analizei spermei (de exemplu, ce medicamente şi boli îţi pot afecta sperma).

ÎMBUNĂTĂŢIREA SOMNULUI

Insomnia este o mâncăcioasă scârboasă. Se va hrăni cu orice fel de gând, inclusiv cu acela de a nu te gândi la nimic.

– Clifton Fadiman, fost redactor-şef, Simon & Schuster

PREGĂTIREA UNUI SOMN PERFECT

Doamne, ce plajă frumoasă. Liniştită. Apă turcoaz translucidă. Chiar ar trebui să mai merg în Thailanda. Mă întreb cât o fi ceasul în Thailanda. Dar... ce caută un ciobănesc german râios pe plaja mea? Zgardă portocalie. N-are niciun sens. Seamănă puţin cu câinele lui John. De fapt, trebuie să îi dau un telefon lui John. La naiba! Am trecut în calendar petrecerea lui aniversară? Petreceri aniversare şi clovni. Clovni?! De ce naiba mă gândesc la clovni?!?

Şi uite-aşa continuă monologul meu interior până la 3, 4 sau chiar 6 dimineaţa, învârtindu-se între imagini, idei, angajamente, anxietăţi şi fantezii.

Această prezentare mentală este combinată cu un fel de yoga perversă în somn: uneori sunt răsucit-ca-un-covrig, alteori zac pe spate ca Dracula într-o paralizie falsă şi întotdeauna sfârşesc în poziţia fetală, cu o pernă sau o mână între genunchi. Poziţia fetală nu funcţionează niciodată, dar continui să o încerc, ca un câine cu vezica plină care zgârie la o uşă ce nu se deschide niciodată.

Am insomnie. Insomnie oribilă „de început”.

Tatăl şi fratele meu sunt la fel. Nu neapărat fiindcă suntem stresaţi, nu pentru că nu suntem obosiţi. Este din cauză că pur şi simplu nu putem adormi naibii.

Aşadar, în scopul de a mă odihni totuşi peste noapte şi de a-i ajuta şi pe alţii cu insomnie, am încercat totul, de la leacuri băbeşti la medicamente inteligente, de la terapia cu lumină la îndoparea cu grăsimi.

Acum pot spune că *am avut* insomnie cronică.

Treimea ascunsă a vieţii

Este somnul bun o simplă chestiune de lungime, adică, cu cât mai lung, cu atât mai bun?

Dacă ai avut vreodată nevoie de un pui de somn după ce ai dormit prea mult, ştii că nu este atât de simplu. Hai să analizăm problema punând întrebare mai uşoară: ce este somnul prost?

- • Îţi ia prea mult să adormi (insomnie „de început”, problema mea majoră)
- • Te trezeşti prea des în timpul nopţii (insomnie „de mijloc)
- • Te trezeşti prea devreme şi nu poţi să te culci la loc (insomnie „terminală”)

Provocarea pentru o persoană care se monitorizează singură este să facă această monitorizare când salivează pe o pernă. Aş putea înregistra orele la care mă bag în pat şi cele la care mă trezesc, dar nu aş putea spune precis când am adormit şi ce s-a întâmplat în timp ce dormeam.

Urmarea unor cursuri precum „Biologia somnului” la Universitatea Stanford nu mi-a rezolvat insomnia, dar căutările academice m-au ajutat să formulez întrebări mai specifice, inclusiv:

- • Pentru consolidarea memoriei: de cât de mult somn REM am parte?
- • Pentru repararea ţesuturilor: de cât de mult somn cu unde delta am parte?
- • Pentru ambele de mai sus: sufăr de apnee în somn?

Problema cu testarea acestora într-un laborator profesionist de gen (testul se numeşte polisonografie) este că ai, în general, cel puţin 22 de fire ataşate de tine pentru a-ţi măsura activitatea cerebrală (EEG), mişcările oculare (EOG), activarea muşchilor scheletici (EMG), ritmul inimii (ECG), respiraţia şi uneori pulsoximetria******** periferică.

******** Pulsoximetrie – metodă prin care se măsoară pulsul şi gradul de oxigenare al sângelui, cu ajutorul unui aparat numit pulsoximetru. (n.ed.)

Şi ştii ce? Nimeni nu poate dormi într-un laborator ciudat, cu 22 de fire ataşate de el, din prima noapte. Aşa că datele sunt groaznice. Dar să presupunem că încerci. În a doua noapte, vii după o noapte albă şi adormi în câteva minute ca un copil de doi ani după o supradoză de zahăr. Date de două ori mari proaste.

Pentru a testa cu adevărat şi a îndrepta lucrurile în condiţii realiste de somn, aveam nevoie de un laborator de somn de buzunar.

Asta nu s-a întâmplat până în 2009.

Primul meu afurisit laborator de somn

IULIE 2009

„Ar trebui să încerci ce a folosit Brad Feld. Are un aparat care îţi măsoară somnul”, mi-a propus unul dintre prietenii mei.

Asta mi-a atras atenţia. Mă plângeam din cauza insomniei după o altă noapte oribilă de somn şi oricum voisem să îl contactez pe Brad.

Brad locuieşte în frumosul Boulder, Colorado, şi este investitor de capital de risc şi investitor al unor firme de tip start-up, renumit pentru (1) istoricul său incredibil şi (2) faptul că înjură la panourile de afaceri********. Proba A: A fost unul dintre puţinii susţinători iniţiali ai celor de la Harmonix Music Systems, pe care i-a ajutat să strângă 500.000 de dolari din finanţări. Au pierdut bani timp de aproape 11 ani. O încercare fără speranţă! Apoi, în 2005, au avut un mic (sarcasm) succes cu jocul video numit „Guitar Hero”.

A fost vândut în 2006 celor de la Viacom/MTV pentru 175 de milioane de dolari.

******** Să nu uit de investitorul Dave McClure, care îi face concurenţă lui Brad. (n.aut.)

Deciziile contrale ale lui Brad urmează adesea o logică elegantă pe care alţii o înţeleg abia după ce îşi face efectul.

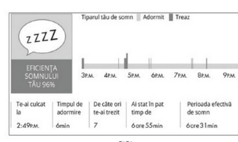
Dacă găsise un instrument pentru analiza somnului, voiam să ştiu totul despre el.

Despre mişcare şi valuri: instrumentele

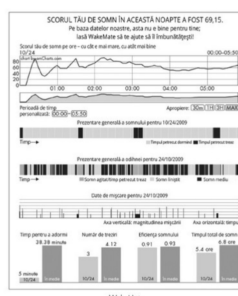
Obsesia legată de Brad a sfârşit prin a se chema Zeo. Avea să fie primul meu aparat legitim, de nouă generaţie, pentru somn.

Apoi am adăugat mai multe aparate.

În următoarele patru luni de testare, am folosit monitoare pentru bătăile inimii, termometre, monitoare permanente de glucoză, două aparate de detectare a mişcării (FitBit şi WakeMate) şi înregistrarea video a mişcării în somn. Adesea, toate deodată.



FitBit



WakeMate

Arătam ca un Robocop comatos.

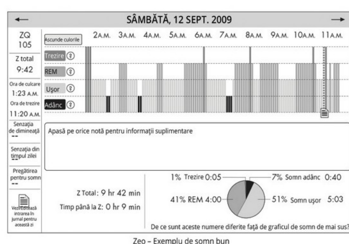
Atât WakeMate, cât şi FitBit, purtate la încheietura mâinii în timpul somnului, folosesc o tehnologie de detectare a mişcării (accelerometrie) similară cu ceea ce se găseşte în telecomanda de la Nintendo Wii. Datele sunt interpretate folosind algoritmi pentru a determina dacă eşti treaz sau într-una dintre diferitele etape ale somnului. WakeMate are un ceas deşteptător care poate fi programat să te trezească în timpul anumitor „momente de veghe" din somnul REM (aparent pentru a minimaliza ameţeala), cu până la 30 de minute înainte de timpul ales pentru trezire.

Zeo, în schimb, foloseşte o bentiţă care măsoară tiparele electrice generate în creier. Are şi un ceas deşteptător menit să te trezească în timpul perioadelor cu cea mai mare activitate cerebrală, pentru a minimaliza ameţeala.

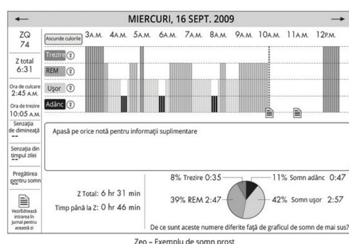
Primele încercări de a urmări şi de a rezolva lucrurile nu au fost încurajatoare.

Pentru ambele accelerometre, timpul de adormire – problema critică a insomniei „de început” – nu părea exact. În ciuda faptului că se susţinea contrariul, nu părea că accelerometrele ar putea distinge între simpla lipsă de mişcare şi somn. Am testat acest lucru uitându-mă la televizor 30 de minute, stând cât mai nemişcat posibil, înainte de a încerca să adorm. „Somnul” mă luase cam pe când începusem să mă uit la TV.

Primele veşti bune au venit o săptămână mai târziu: alarmele inteligente, Zeo şi WakeMate, păreau să reducă ameţeala. Eram mai puţin morocănos dimineaţa şi puteam gândi fără două căni de cafea. Placebo sau efectiv cauză şi efect, „alarmele inteligente” păreau să ajute. Aceasta era o îmbunătăţire, dar aveam nevoie de un somn mai bun, nu doar de ore de trezire mai bune.



Zeo – Exemplu de somn bun



Zeo – Exemplu de somn prost

Aici a devenit Zeo cu adevărat preţios.

Am început cu o perioadă de testare în care răspundeam la o întrebare subiectivă în fiecare dimineaţă şi desemnam un număr: te simţi ca naiba (1-3) sau te simţi grozav (8-10)? Răspunsurile nebuloase situate între 4 şi 7, care ar fi schimbat interpretarea, erau înregistrate, dar ignorate. M-am uitat apoi după tipare în ambele game extreme. Datorită monitorizării continue a glucozei, aveam şi înregistrări alimentare pe care le puteam folosi.

Iată câteva dintre descoperirile iniţiale:

1. 1. **Somnul bun (8-10) era cel mai dependent de proporţia somn REM-somn total, nu de durata totală a somnului REM.** Cu cât era mai mare procentul de somn REM, cu atât era mai odihnitor somnul. Cu cât era mai mare procentul somnului REM, cu atât mai bună era rememorarea abilităţilor sau datelor dobândite în cele 24 de ore anterioare. Un procent mai mare al

somnului REM era corelat, de asemenea, cu un puls mediu şi o temperatură mai scăzute la trezire.

2. 2. **Aş putea spori procentul somnului REM prin extinderea timpului total de somn la peste nouă ore sau prin trezirea timp de cinci minute la circa patru ore şi jumătate după începerea somnului.** O trezire de 5-10 minute la aproximativ patru ore şi jumătate după începerea somnului a sporit semnificativ procentul somnului REM. Se pare că o trezire pe noapte nu este în mod necesar un lucru rău, cel puţin când este intenţionată.
3. 3. **Administrarea de 200 de micrograme (mcg) de huperzină A cu 30 de minute înainte de culcare poate mări somnul REM total cu 20-30%.** Huperzina A, un extract din *Huperzia serrata*, încetineşte descopunerea neurotransmiţătorului acetilcolină********. Este un nootrop (medicament inteligent) popular şi l-am folosit în trecut pentru a accelera învăţarea şi a spori incidenţa viselor lucide. Acum folosesc huperzină A doar în primele câteva săptămâni de învăţare a unei limbi, şi nu mai mult de trei zile pe săptămână, pentru a evita efectele secundare. În mod ironic, un efect secundar documentat al folosirii în exces este insomnia. Creierul este un instrument sensibil şi, cu toate că în general este bine tolerat, acest medicament e contraindicat cu unele clase de medicaţii. Vorbeşte cu medicul tău înainte de a-l folosi.

******** Este numit, prin urmare, un inhibitor al acetilcolinesterazei. Particula *-ază* din acetilcolinesterază indică faptul că descompune molecula anterioară. (n.aut.)

4. **4. Cu cât este mai mare procentul de somn adânc cu unde lente, cu atât este mai bună performanţa ta fizică ulterioară.**
5. 5. **Mai mult de două pahare de vin la mai puţin de patru ore înainte de culcare reduc somnul adânc cu unde lente cu 20-50%.** Chiar şi patru pahare cu şase ore înainte nu par să aibă acest efect, aşa că timpul este esenţial. În schimb, 15 picături de extract de mac californian par să sporească somnul adânc cu unde lente cu până la 20%.
6. 6. **Două linguri de unt de migdale organic pe tulpini de ţelină înainte de culcare reduc cu cel puţin 50% numărul dimineţilor în care „te simţi ca naiba” (1-3).** Te-ai întrebat vreodată cum e posibil să dormi 8-10 ore şi totuşi să te simţi obosit? Vinovatul probabil: glicemia scăzută. Include gustarea de dinainte de culcare în programul tău nutriţional. Una-două linguri de ulei din seminţe de in (120-240 de calorii) pot fi folosite în

combinaţie cu ţelina şi untul de migdale pentru a spori şi mai mult repararea celulară în timpul somnului şi pentru a reduce astfel oboseala. Uleiul din seminţe de in are gust de urină de raton şi sparanghel, aşa că – dacă optezi să îl incluzi – îţi recomand să te ţii de nas când îl consumi, ca dr. Seth Roberts, pe care îl vom întâlni mai târziu.

Liniştirea minţii de maimuţă********

******** Expresie budistă care se referă la o minte neliniştită, care sare de la un gând la altul. (n.tr.)

Apoi, am trecut la problema cea mai mare: să adorm în primul rând. Indiferent cât de odihnitor ar trebui să fie somnul meu în teorie, pe baza rezultatelor Zeo, mai mult de 30 de minute de insomnie de început anulau totul.

Ceea ce urmează sunt schimbările şi instrumentele care au avut cele mai mari efecte asupra timpului până la adormire. Unele dintre ele sunt mai convenabile decât altele. Am exclus medicamentele******** din testare, iar dacă îmbunătăţirea obţinută nu a putut fi repetată de cel puţin trei ori în nopţi consecutive a fost omisă.

******** Exceptând melatonina într-un caz. (n.aut.)

TESTEAZĂ O TEMPERATURĂ DE 19-21°C ÎN DORMITOR.

Aceasta a fost variabila cu care am experimentat cel mai mult când eram în Nicaragua pentru aventurile mele de turism medical (vor urma mai târziu) şi a fost şi variabila care a avut cele mai constante efecte. Mai precis, folosirea unui singur cearşaf la o temperatură a camerei cuprinsă între 19°C şi 21°C a avut ca rezultat cel mai rapid timp de adormire. Temperaturile mai ridicate nu au funcţionat niciodată, dar cele până la 18°C au funcţionat la fel de bine *dacă* purtam şosete ca să-mi ţin picioarele încălzite. Dacă nu poţi controla temperatura înconjurătoare, testarea şosetelor de diferite grosimi este cea mai uşoară variabilă de schimbat pentru ajustarea pierderii de căldură.

Temperatura ideală este un parametru extrem de individual şi fiecare persoană are o gamă restrânsă de variabile, aşa că experimentează ca să o găseşti pe a ta.

MĂNÂNCĂ O PORŢIE MARE DE GRĂSIMI ŞI PROTEINE CU TREI ORE ÎNAINTE DE CULCARE.

Am descoperit neintenţionat acest lucru, atunci când urmăream schimbările testosteronului. Consumate cu trei ore înainte de a intra în aşternut, mesele cu cel puţin 800 de miligrame de colesterol (patru sau mai multe ouă integrale mari) şi 40 de grame de proteine aveau ca rezultat un scor considerabil mai rapid al timpului până la adormire decât mesele cu un volum mai mic sau cu mai puţine proteine şi grăsimi. Două antricoate, fiecare de circa 340 de grame, au avut cel mai puternic efect tranchilizant.

FOLOSEŞTE DECLANŞATOARE LUMINOASE – PHILIPS goLITE.

Am cumpărat acest emiţător de lumină albastră de calitate superioară pentru un prieten care suferă de tulburare afectivă sezonieră (SAD) – adică depresie moderată spre severă în timpul lunilor de iarnă.

Deţineam deja acelaşi aparat, aşa că am început să îl folosesc ca înlocuitor pentru cafeaua de dimineaţă. L-am pus într-o parte a laptopului, îndreptându-l spre mine timp de 15 minute, la un unghi de circa 30 de grade. În acea seară, timpul meu până la adormire a fost mai scurt de 10 minute, pentru prima oară în săptămâni bune. Am putut repeta efectul în patru nopţi din cinci.

Deşi folosit cel mai adesea pentru diferenţa de fus orar sau depresia de iarnă, am descoperit că goLITE este, în mod remarcabil, cel mai folositor ca instrument de corectare a somnului, chiar dacă mă trezesc târziu şi am nevoie să mă culc la o oră normală. Durata bateriei este lungă şi, având mărimea unei mici cărţi pătrate, goLITE este suficient de portabil pentru a intra într-o geantă de călătorie cu rotile.

TAXEAZĂ SISTEMUL NERVOS PRIN MIŞCĂRI IZOLATERALE.

Sportul este în mod obişnuit recomandat pentru a îmbunătăţi somnul.

Pentru mine problema o constituiau rezultatele imprevizibile. Puteam face sport timp de 20 de minute şi să adorm în 10 minute sau puteam face sport timp de două ore şi să adorm în două ore. Nu existau o cauză şi un efect care să se repete. Părea un fel de dat cu banul.

Acest lucru s-a schimbat când am început să introduc antrenamentul de rezistenţă izolateral (o mână sau un picior). Am înregistrat timpi mai rapizi până la adormire după 8 din 10 şedinţe de antrenament. Cu cât era mai complexă stabilizarea necesară, cu atât era mai scurt timpul până la adormire. Pentru a experimenta acest efect tu însuţi, fă o singură şedinţă de testare de preabilitare din capitolul „Preabilitare”.

FĂ O BAIE RECE CU O ORĂ ÎNAINTE DE CULCARE.

Japonezii au o durată medie de viaţă mai lungă decât majoritatea celorlalte naţionalităţi, inclusiv americanii, pe care îi bat cu mai mult de patru ani. O explicaţie propusă de cercetători este că *ofuro* regulată, sau baia fierbinte de dinainte de culcare, sporeşte eliberarea de melatonină şi este corelată cu mecanismele de prelungire a vieţii. În mod paradoxal, conform unuia dintre profesorii de la Stanford care predau cursul de biologie a somnului, pe care l-am urmat prin 2002, frigul este un semnalizator (cunoscut şi ca *zeitgeber* sau „dătător de timp”) mai eficient pentru adormire.

Poate că efectul *ofuro* era legat de răcorirea rapidă ulterioară? Nefiind dornic să îmi omor înotătorii cu băi fierbinţi, am optat direct pentru cele reci.

Am testat efectul combinării băilor cu gheaţă mai scurte decât cele obişnuite de 10 minute cu melatonina în doză mică (1,5-3 miligrame), cu o oră înainte de a mă culca. Baia cu gheaţă este simplă: pune două-trei pungi de gheaţă de la magazin (3-6 dolari) într-o cadă umplută pe jumătate şi intră când gheaţa s-a topit în proporţie de circa 80%. Începătorii ar trebui să-şi cufunde doar partea inferioară a corpului şi să avanseze progresiv în celelalte cinci minute, până când şi partea superioară a pieptului ajunge sub apă, menţinându-şi mâinile deasupra. (Vezi „Era Glaciară" pentru alte abordări şi beneficii.)

A fost ca şi cum mi s-ar fi administrat un tranchilizant pentru elefanţi. Vestea cea mai bună – e valabil chiar şi atunci când se omite melatonina.

FOLOSEŞTE UN UMIDIFICATOR ULTRASONIC.

Umidificatorul Air-O-Swiss Travel Ultrasonic Cool Mist este incredibil. E destul de mic încât să încapă într-un buzunar al jachetei (590 de grame), iar sursa lui de apă poate veni de la orice magazin: o sticlă de apă întoarsă cu gura în jos. Tehnologia ultrasonică foloseşte vibraţii cu frecvenţă înaltă pentru a genera o ceaţă răcoroasă microfină, care este suflată în cameră, unde se evaporă în aer. Acest aparat şi goLITE reprezintă combinaţia mea preferată, în special după ce am văzut cât de bine elimină problemele pe care le am cu sinusurile când călătoresc. Reduce considerabil şi ridurile, ceea ce a fost un efect secundar neaşteptat, dar plăcut.

FOLOSEŞTE APARATUL NIGHTWAVE CU LUMINĂ CE PÂLPÂIE LENT.

Aparatul NightWave mi-a fost prezentat de un bun prieten pe nume Michael, care are şi el insomnie severă de adormire.

În timpul testării, a început să ridice în slăvi acest mic aparat, cu o lumină ce pâlpâie lent, de mărimea unui pachet de ţigări, care îl ajuta să adoarmă în mai puţin de şapte minute. Dr. James B. Maas, bursier prezidenţial Weiss şi profesor de psihologie la Universitatea Cornell, este unul dintre cei câţiva cercetători care au recomandat-o.

De pe website-ul NighWave:

> NightWave proiectează o lumină albastră slabă în dormitorul tău întunecat. „Luminanţa" luminii se intensifică şi slăbeşte treptat. Stai întins, cu ochii deschişi, şi sincronizează-ţi respiraţia cu unda albastră pe măsură ce mişcarea ei devine tot mai lentă. După puţin timp [ciclul pe care l-a folosit Michael era de şapte minute], NightWave se închide, iar tu te întorci pe partea celalaltă şi adormi… spre deosebire de aparatele cu sunet, lumina slabă nu îi deranjează pe ceilalţi.

Chiar funcţionează, dar am găsit-o mai puţin constantă decât a fost pentru Michael (rata lui de reuşită a fost de aproape 100%). Acum călătoresc cu NightWave, dar o folosesc ca supliment pentru goLITE, atunci când este nevoie.

RECURGE LA POZIŢIA MILITARĂ TÂRÂŞ PE JUMĂTATE.



Stai pe burtă, cu capul pe o pernă şi întors spre dreapta. Ambele mâini ar trebui să fie drepte pe lângă corp, cu palmele în sus. Acum, adu-ţi mâna dreaptă în sus până când vârful cotului tău drept este îndoit la 90 de grade, iar mâna e aproape de cap. Plasare alternativă a mâinii: mâna dreaptă este fie sub pernă, fie sub cap. Apoi, adu-ţi genunchiul drept în afară, până când se îndoaie la aproximativ 90 de grade.

Acesta este ultimul mijloc care funcţionează dintr-un motiv simplu: nu te poţi mişca.

Este ca un *papoose* autoimpus, pe care inuiţii şi alte culturi îl foloseau pentru a calma bebeluşii prin imobilizare. Pentru a te agita în poziţia de târâş pe jumătate, trebuie să-ţi ridici mai întâi tot corpul de pe pat. Mai puţină agitaţie înseamnă un somn mai rapid.

Instrumente şi trucuri

F.lux (http://stereopsis.com/flux/) Este posibil ca ecranul computerului să fie cel care te ţine treaz. F.lux este o aplicaţie gratuită pentru computer care îţi întunecă ecranul când apune soarele. Dimineaţa, face ecranul să revină la setările din fabricaţie, pentru lumina solară.

Extract din mac de California (www.fourhourbody.com/poppy) Acest extract din mac de California acţionează ca un sedativ blând şi am descoperit că îmi creşte procentul de somn profund cu unde lente.

Antrenorul personal de somn Zeo (www.fourhourbody.com/zeo) Aparatul de somn preferat al lui Brad Feld. Zeo foloseşte o bentiţă care măsoară tiparele electrice generate în creier şi te poate trezi într-un moment de activitate cerebrală ridicată. A fost singurul aparat de înregistrare care a oferit date utilizabile şi care a redus constant ameţeala.

goLITE de la Philips (www.fourhourbody.com/golite) Această lampă este responsabilă în cea mai mare măsură pentru timpul meu de sub 10 minute până la adormire, după decenii de eforturi inutile. O aşez de obicei într-o parte a laptopului, 15 minute pe zi. Durata bateriei este lungă, e suficient de portabil încât să îl iei într-o geantă de mână şi îţi poate înlocui cafeaua de dimineaţă, dacă ai răbdare 2-3 zile pentru a te adapta.

NightWave (www.fourhourbody.com/nightwave) Prietenul meu Michael a descoperit că NightWave (o lumină care pâlpâie încet, de mărimea unui pachet de ţigări) este o soluţie permantentă pentru problemele lui cu somnul. Când călătoresc, iau cu mine NightWave şi îl folosesc în completarea lui goLITE.

Air-O-Swiss Travel Ultrasonic Cool Mist Humidifier (www.fourhourbody.com/humidifier) Acest aparat împreună cu goLITE reprezintă combinaţia mea preferată. Îmbunătăţeşte atât timpul până la adormire, cât şi profunzimea somnului, ca să nu mai vorbesc de sănătatea pielii şi a sinusurilor.

Aplicaţia Sleep Cycle pentru iPhone (www.lexwarelabs.com/sleepcycle) Ceasul deşteptător Sleep Cycle îţi analizează tiparele de somn şi foloseşte accelerometrul inclus în iPhone pentru a te trezi când eşti în cea mai superficială fază de somn. Aceasta a fost aplicaţia cea mai vândută (0,99 de dolari) din multe ţări, inclusiv Germania, Japonia şi Rusia.

„Vise lucide: ghidul începătorului” (www.fourhourbody.com/lucid) Visele lucide, aşa cum a demonstrat clinic Stephen LaBerge de la Universitatea Stanford, presupun să devii conştient în timpul somnului REM şi să modifici conţinutul visului. Pentru a facilita visele lucide, eu folosesc huperzină A, care sporeşte procentul de somn REM.

Visele lucide te pot ajuta să accelerezi dobândirea unor abilităţi, să-ţi îmbunătăţeşti performanţa sportivă şi să reactivezi limbi „uitate”. Acest articol este un ghid concis, pas cu pas, pentru începători.

Moartea, se zice, e un lucru ce face omul să se tânguie,
Şi totuşi o treime din viaţă ne-o petrecem dormind.

– Lord Byron

Se spune că doarme doar o oră pe noapte. Ai auzit de tipul ăsta? Tyler Durden?

– *Fight Club*

CUM SĂ DEVII UBERMAN
Se doarme mai puţin cu somnul polifazic

Oamenii de ştiinţă ştiu jenant de puţine lucruri despre motivele pentru care petrecem circa o treime din viaţă dormind.

Nu poate fi doar pentru repararea ţesuturilor. Girafele adulte, de exemplu, cântăresc aproximativ 800 de kilograme, dar dorm în medie doar 1,9 ore la un ciclu de 24 de ore.

Cele opt ore pe noapte nu se aplică majorităţii regatului animal. Există vreun motiv pentru care oamenii nu pot imita girafele?

Este posibil să reduci timpul total de somn la jumătate, şi totuşi să te simţi complet odihnit?

Răspunsul pe scurt este da.

În 1996, am petrecut aproape cinci zile fără să dorm ca să văd (1) dacă pot rezista o săptămână (nu am putut) şi (2) ce efecte secundare ar avea. Halucinaţiile au încheiat mai devreme acel mic experiment, dar am continuat să mă joc cu diverse tipare de cicluri de somn.

Una dintre cele mai fascinante abordări este aceea a somnului „polifazic”: ruperea somnului în mai multe segmente, pentru a putea să funcţionezi bine cu doar două ore de somn pe zi. Avantajele potenţiale ale acestui program pentru noii părinţi – sau pentru oricine este forţat să nu doarmă suficient – sunt enorme. Dincolo de asta, gândeşte-te la cărţile pe care le-ai putea citi, la lucrurile pe care le-ai putea învăţa, la aventurile pe care le-ai putea avea dispunând de şase ore în plus pe zi. Ţi-ar deschide porţile unei noi lumi de posibilităţi.

Există sute, dacă nu mii de persoane care ar pune mâna în foc pentru abordarea lui Thomas Edison cu privire la somnul minimalist, care se aseamănă foarte puţin cu „somnul” aşa cum îl ştii.

Am folosit cu mare succes atât „Omul de rând”, cât şi „Siesta”, detaliate în acest capitol. Rezerv orice ar putea semăna cu „Uberman” doar pentru termenele-limită. Pentru a explica opţiunile şi capcanele fiecăruia, îl voi lăsa pe mult mai experimentatul în somn polifazic Dustin Curtis să îţi spună povestea lui.

Intră în scenă Dustin Curtis

Corpul meu este incompatibil cu Pământul.

Are un ciclu zilnic de somn-veghe care durează circa 28 de ore în loc de 24, ceea ce înseamnă că în fiecare zi stau treaz cu circa patru ore mai mult decât majoritatea oamenilor. În mijlocul săptămânii, mă trezesc uneori la ora 23 şi mă culc imediat după prânz în ziua următoare. Când eram mai mic, oamenii credeau că sunt nebun. Singurul lucru pe care îl ţin minte din şcoala primară este că eram obosit.

În cele din urmă, am descoperit că, dacă urmam un ciclu de 28 de ore, corpul meu era fericit. Mă trezeam odihnit, mă culcam obosit şi totul funcţiona grozav. Exceptând faptul că, ei bine, viaţa mea era incompatibilă cu a restului lumii. Să trăiesc după un program normal avea să fie greu, aşa că a trebuit să găsesc o soluţie.

După câteva cercetări, am descoperit că am, probabil, ceea ce se numeşte Sindromul non-24********. Soluţia este somnul polifazic, la care poate apela oricine pentru a scădea şase ore din perioada sa normală de somn (cu un dezavantaj, desigur).

******** Sau aritmie circadiană. (n.tr.)

BUNĂ, SOMNULE POLIFAZIC...

Premisa de bază a somnului polifazic este că cea mai benefică fază a somnului este faza REM. Persoanele cu un somn normal intră în faza REM doar 1-2 ore pe noapte. Pentru a culege roadele somnului polifazic, va trebui să regizăm lucrurile în aşa fel încât faza REM să aibă un procent mult mai mare din somnul total.

Una dintre căile prin care îţi forţezi creierul să intre în faza REM şi să sari peste celelalte faze este să îl faci să se simtă epuizat. Dacă ai petrecut 24 de ore fără să dormi, s-ar putea să fi observat că treci direct de la conştienţă la vise. Aceasta pentru că trupul tău intră instantaneu în somnul REM ca un mecanism de protecţie. Calea prin care intri în somnul REM fără să fii epuizat este să îţi păcăleşti corpul să creadă că vei dormi puţin. Îl poţi antrena să intre în REM pentru perioade scurte de timp de-a lungul zilei, aţipiri de câte 20 de minute, în loc să dormi toată noaptea. Aşa funcţionează somnul polifazic.

Există, de fapt, şase metode bune din care să alegi. Prima, somnul monofazic, este felul în care ai dormit probabil toată viaţa. Celelalte cinci sunt un pic mai interesante.

În somnul monofazic, dormi opt ore şi obţii cam două ore de somn REM de calitate. Acesta este programul normal pe care îl folosesc majoritatea oamenilor şi înseamnă că aproximativ cinci ore din noapte sunt pierdute (din câte ştim) într-o inconştienţă inutilă.

Există cinci metode pentru somnul polifazic care se concentrează pe mai multe aţipiri de 20 de minute de-a lungul zilei şi, în unele cazuri, pe câteva ore de somn de bază pe noapte. Cea mai simplă este **metoda „Siestei”**, care include doar o aţipire ziua şi mai multe ore de somn noaptea. În mod remarcabil, dacă adaugi o singură aţipire în timpul zilei, reduci necesarul total de somn cu o oră şi 40 de minute.

Metoda „Omul de rând” este doar o scară în trepte care oferă diferite combinaţii de aţipire şi somn de bază. Cantitatea totală de somn pe zi este redusă drastic pentru fiecare aţipire în plus pe care o adaugi.

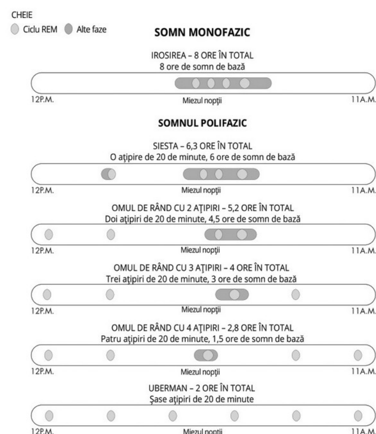
Metoda „Uberman”, inventată de PureDoxyk, presupune şase aţipiri şi niciun fel de somn de bază. În mod uimitor, poţi funcţiona cu doar **două ore de somn în total** folosind metoda Uberman.

DEZAVANTAJUL

Ar fi grozav să poţi dormi doar două ore în total pe zi şi să te simţi odihnit, nu? Foarte grozav, desigur, dar există un dezavantaj. Cu cât aţipeşti mai mult (şi deci cu cât dormi mai puţin în total), cu atât mai riguros trebuie să fii în privinţa orelor de aţipire. Nu poţi rata o aţipire cu mai mult de două ore, dacă urmezi metodele Omul de rând 2 şi Omul de rând 3, şi trebuie să aţipeşti în decurs de 30 de minute de la orele programate conform metodei Uberman. Dacă ratezi o aţipire, întregul program este dat peste cap şi te vei simţi obosit câteva zile bune.

Rigoarea menţinerii programului face majoritatea acestor metode nerealiste pentru angajaţii care au un program de la 9 la 17. Dar, dacă ai un program flexibil şi reuşeşti să alegi o metodă şi să te ţii de ea câteva luni, vei descoperi că te simţi grozav şi că ai, aparent, o cantitate nelimitată de timp în cursul zilei ca să-ţi rezolvi lucrurile.

Pentru mine, asta înseamnă utilizarea supremă a creierului.



UBERMAN PENTRU ÎNCEPĂTORI

Pasul nr. 1: Stabileşte-ţi programul de somn. Vei dormi câte 20 de minute la fiecare patru ore, non-stop. Aceasta înseamnă şase aţipiri egale de-a lungul a 24 de ore (de exemplu: 2, 6, 10, 14, 18 şi 22). Acest ciclu va rămâne la fel de-a lungul perioadei de somn polifazic.

Pasul nr. 2: NU dormi prea mult. Dacă dormi prea mult o singură dată, îţi vei strica ciclul şi te vei simţi epuizat (chiar şi 24 de ore). Nu ar trebui să dormi mai mult de 20 de minute în nicio împrejurare, din moment ce te-ar putea determina în final să abandonezi programul

polifazic din cauza oboselii. Ia-ţi un ceas deşteptător de încredere. Dacă eşti tentat să apeşi butonul de amânare, pune ceasul departe de locul unde dormi.

Pasul nr. 3: NU sări peste aţipiri. Respectă-ţi programul şi urmează-l la minut. Dacă sari peste ele, efectul poate fi amestecat. Ratarea unei aţipiri duce la pierdere de energie, care necesită încă două aţipiri pentru a avea din nou mintea limpede.

Pasul nr. 4: Treci peste faza de iniţiere. Prima săptămână şi jumătate este cea mai grea. Dacă urmezi programul schiţat, nu dormi prea mult şi nu sari peste aţipiri, ar trebui să fii bine adaptat la noul tău regim de dormit în mai puţin de două săptămâni, deşi pentru unii poate dura până la trei săptămâni.

Instrumente şi trucuri

Dustin Curtis (http://blog.dustincurtis.com/) Blogul autorului acestui capitol, Dustin Curtis, designer de interfaţă, consultant de start-upuri pentru designul produsului şi neurolog amator.

Înregistrările somnului lui Steve Pavlina (www.fourhourbody.com/pavlina) Experimentul lui Steve Pavlina legat de somnul polifazic este cel care mi l-a prezentat pe Uberman. Acestea sunt cele mai detaliate înregistrări ale somnului polifazic pe care le vei găsi pe net.

Poveşti de succes cu Uberman (www.poly-phasers.com, www.fourhourbody.com/kuro5hin) Kuro5hin este cel care i-a prezentat programul Uberman lui Matt Mullenweg, dezvoltatorul principal al software-ului popular de blogging WordPress, program pe care l-a folosit timp de un an. Iată cum îşi aminteşte experienţa:

„A fost probabil cel mai productiv an din viaţa mea. În primele trei-patru săptămâni eşti un zombie, dar odată ce te-ai adaptat la program, nu vei mai avea nevoie de alarmă ca să te trezeşti după aţipiri. Probabil că am scris majoritatea contribuţiilor mele de cod pentru Wordpress.org în acea perioadă. Apoi, mi-am făcut o prietenă. Acela a fost sfârşitul lui Uberman şi începutul unei faze semnificativ mai puţin productive, dar mai romantice. Este plăcut să poţi petrece o noapte normală cu cineva în loc să dormi doar 20 de minute”.

Try Polyphasic (http://forums.trypolyphasic.com/) Acest forum conţine întrebări comune şi sugestii practice de la oameni din toată lumea care încearcă somnul polifazic.

„Cum s-a născut programul de somn Omul de rând” (www.fourhourbody.com/everyman) Citeşte cum a fost modificat Uberman pentru a-l face mai flexibil pentru programele oamenilor.

„Somnul polifazic: adevăruri şi mituri” (www.supermemo.com/articles/polyphasic.htm) Acest articol compară

somnul polifazic cu somnul monofazic normal, somnul bifazic şi conceptul de somn „natural”********.

******** În experimentele în care omul este privat de indicatori ai timpului (ceas, lumină naturală), ceasul circadian este ceva mai lung decât ziua de 24 de ore. (n.tr.)

CUM SĂ TE ŢII DE PROGRAM

Kuku Klok (www.kukuklok.com) Odată încărcată, această alarmă online va funcţiona chiar dacă îţi cade conexiunea la internet.

Clocky Moving Alarm Clock (www.fourhourbody.com/clocky) Acest ceas deşteptător patentat sare la 90 de centimentri de pe noptiera ta şi fuge în timp ce bipăie ca să te trezească. Poţi amâna doar o singură dată.

Wakerupper (www.wakerupper.com) Wakerupper este un instrument de memento online pentru telefon. Programează apeluri de aducere aminte pentru a fi sunat pe telefonul mobil la anumite ore.

REMEDIEREA LEZIUNILOR

Hackingul înseamnă mult mai mult decât fragmente inteligente de cod într-un computer – e felul în care creăm viitorul.

– Paul Buckheit, creatorul Gmail

M-am dus recent la un nou medic şi am observat că avea cabinetul într-o clădire care se cheamă Clădirea Profesionistă. M-am simţit imediat mai bine.

– George Carlin

REMEDIEREA LEZIUNILOR „PERMANENTE”



Mai puţin de jumătate dintre RMN-urile şi radiografiile mele din 2004 până în 2009.

Exploratorul şi biologul marin francez Jacques Cousteau a fost întrebat odată cum ar defini el un „om de ştiinţă”. Răspunsul său a fost următorul:

> Este un om curios care se uită pe gaura cheii, gaura cheii naturii, încercând să-şi dea seama ce se întâmplă.

Devenisem un om foarte curios în iunie 2009, din cauza durerii şi a disperării. Întrebarea pe care o aveam în minte era extremă: ce s-ar întâmpla dacă aş încerca să schimb o viaţă întreagă de răni şi abuz fizic în 14 zile?

Dacă nu ar exista constrângeri financiare, dacă aş avea acces la doctorii şi medicamentele atleţilor olimpici şi profesionişti, aş putea să o fac?

Sau, mai degrabă, aş da faliment or m-aş sinucide?

În cele din urmă, aproape că am ajuns să mă sinucid (uşor de evitat, din fericire), dar am făcut să regreseze aproape toate leziunile „permanente”. A durat cam şase luni, dar rezultatul final a meritat cu prisosinţă obstacolele întâlnite în cale.

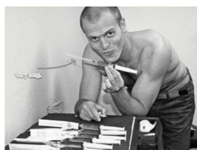
Hai să începem cu o poveste moralizatoare, după care vom trece la modul în care poţi culege roadele fără să faci greşeli.

Lecţia de 10.000 de dolari

Eram întins pe masa unui medic din Tempe, Arizona, luptându-mă cu aerul condiţionat rece ca gheaţa în timp ce mă holbam, nu prin gaura cheii lui Jacques, ci la un colon transversal umflat.

Era superb.

Organul bulbos se afla chiar în mijlocul unui poster anatomic de pe perete şi, din cine ştie ce motiv, artistul îl redase cu un realism atât de strălucitor, încât domina întreaga planşă. În lipsa altor decoraţiuni, am sfârşit prin a mă fixa pe colon ca pe flacăra unei lumânări, în timp ce mi se înfigeau ace de 8 centimetri în gât, umeri şi glezne.



Stabilirea recordului de injecţii al clinicii.

Primul ac mi-a zgâriat coloana cervicală şi am început să transpir. Asta era doar încălzirea. În decurs de două ore, stabilisem recordul clinicii de injecţii la o singură vizită.

Au mai fost alte două şedinţe în următoarele opt zile şi am trecut prin întregul spectru de emoţii, inclusiv de teroare abjectă. Împunsăturile acului în şira spinării, făcute pentru a obţine eliberarea suplimentară a factorului de creştere, sunau ca nişte mici zgârieturi pe o tablă. În mai puţin de o oră mă uitam cu un amuzament pervers (anestezicul cumulat de la mai bine de 10 injecţii a ajutat) cum o seringă introdusă într-o parte a gleznei stângi a început să danseze sub pielea din partea opusă, precum un fetus care iese din piept în *Aliens*. Apoi a ieşit prin piele şi am fost mai puţin amuzat. Nu este un truc pentru petreceri pe care să vrei să îl arăţi pacienţilor tăi.

Am folosit aproape totul, mai puţin chiuveta de bucătărie.

Cel mai puternic dintre cocteilurile chimice a fost un hibrid. Combina ingredientele folosite pentru genunchii unui schior olimpic cu ingredientele folosite pe un sprinter care îşi rupsese tendonul lui Ahile cu opt săptămâni înainte de Campionatele Mondiale. Cel din urmă a sfârşit prin a câştiga o medalie de aur.

Elixirul Frankenstein final era o treabă serioasă. Includea:

> **Plasmă bogată în trombocite (PRP[********]).** PRP este un tratament nou folosit în principal doar de atleţii de elită. A intrat în atenţia naţională în 2009, când a fost folosit cu succes pentru a trata doi sportivi de la Pittsburgh Steelers, cu doar câteva săptămâni înainte de victoria lor de la Super Bowl. PRP conţine porţiunea din plasmă a sângelui cu trombocite concentrate. Trombocitele sunt umplute cu factori de creştere şi de vindecare şi fac parte din sistemul normal de reparare a ţesutului corpului. PRP este pregătit cu ajutorul unei centrifuge speciale, după ce ţi se ia sânge din mână, aşa cum se face la recoltarea de sânge pentru analize de laborator.

******** **Abreviere de la *platelet-rich plasma*. (n.ed.)**

PRP a format baza la care s-au adăugat următoarele:



Producerea plasmei bogate în trombocite



Factor de creştere de tip insulinic 1 (IGF-1)

Factori de creştere a celulelor stem (SCF******)**, aduşi cu avionul din Israel, care asistă în producerea de celule sangvine.

******** **Abreviere de la *stem cell factor*. (n.ed.)**

Proteină morfogenetică osoasă 7 (BMP-7******)**, care ajută celulele stem adulte (mezenchimale) să se transforme în os şi cartilaj. Privind retrospectiv, cred că aceasta este cea mai periculoasă substanţă din toate cocteilurile pe care le-am încercat.

******** *Abreviere de la bone morphogenic protein 7. (n.ed.)*

Factor de creştere de tip insulinic 1 (IGF-1) IGF-1 are efecte anabolice (de construire a ţesuturilor) la adulţi şi este produs în ficat, după stimularea de către hormonul de creştere. Este unul dintre cei mai puternici factori naturali de activare a creşterii şi multiplicării celulare. Este, de asemenea, un medicament scump folosit la nivelurile mai înalte ale culturismului profesionist.

Deci, ce s-a întâmplat?

Rezultatul final, patru luni mai târziu, conform specialistului de renume mondial în probleme ale coloanei vertebrale, pregătit la Harvard, care s-a uitat la RMN-urile de dinainte şi de după, a fost:

„Nu aş putea face vreo diferenţă între înainte şi după”.

Acum, este posibil să fi existat schimbări microscopice (citokine etc.), dar RMN-urile îmi reflectau durerea: nicio schimbare.

Cele trei şedinţe costaseră peste 7.000 de dolari, iar experienţa nu fusese doar scumpă, ci se dovedise un adevărat dezastru. Una dintre injecţiile făcute în cotul drept a dus la o infecţie cu stafilococ şi la o operaţie de urgenţă la Centrul Medical al Universităţii California din San Francisco, la aproape două luni de utilizare limitată a braţului şi la mai mult de 10.000 de dolari pentru cheltuieli spitaliceşti.

Când l-am contactat pe specialistul în ştiinţe sportive responsabil pentru acele injecţii, ca să-i cer 1.500 de dolari pentru a mă ajuta să acopăr costurile, răspunsul primit pe e-mail a fost la fel de neortodox ca tratamanetul:

> De ce ţi-ai pierde timpul cerându-mi aşa ceva, când poţi să ieşi din casă şi să faci mult mai mulţi bani?

Uau!

În jargon ştiinţific, toată treaba era o mare porcărie.

Nu pentru că PRP, de exemplu, nu funcţionează (cred că va revoluţiona complet medicina regenerativă), ci pentru că nu am găsit persoana corespunzătoare care să îl administreze.

Există multe capcane când cauţi lucruri de ultimă oră: ulei de şarpe şi escroci care profită de cei disperaţi, printre altele. Atunci cum poţi tu, cititorul, fără nicio dorinţă de a irosi 7.000-20.000 de dolari, să faci distincţie între ştiinţa frauduloasă şi şarlatani?

Opţiunea cel mai puţin dureroasă este să laşi cobaiul uman să le testeze pe toate pentru tine.

Ăsta e rolul meu.

Motivele

Mai întâi de toate: de ce naiba mi-aş face una ca asta?

Este destul de simplu. Există un preţ pentru toate testările limitelor pe care le-am făcut în mai bine de 15 ani. Şi anume, peste 20 de fracturi şi 20 de dislocări, două operaţii la articulaţii (la umăr şi, acum, la cot) şi destule lacrimi şi entorse cât să-mi ajungă pentru o viaţă. Decenii de abuz prin *full-contact* şi prea multă încredere în toate sporturile care se sfârşesc în „-boarding” m-au făcut, aşa cum a pus problema un chirurg ortoped, „un bărbat în vârstă de 30 de ani într-un corp de 60 de ani”.

Deşi era un diagnostic deprimant şi fatalist, nu părea să fie neobişnuit. Cei mai apropiaţi prieteni ai mei, tot foşti atleţi profesionişti, începuseră cu toţii să scârţâie şi să geamă după vârsta de 30 de ani. Durerile se transformau în operaţii, leziunile mici de la antrenamente deveniseră dureri cronice şi cu toţii recunoşteam problema gravă cu care ne confruntam: avea să fie şi mai rău. Mult mai rău.

Pentru mine, picătura care a umplut paharul a fost o serie de administrări de prednison în doze mari şi injecţii epidurale, în 2009. A început cu o periartrită scapulohumerală inofensivă. RMN-urile nu au arătat probleme cu umerii, ci au dezvăluit degenerarea a cinci discuri din coloana vertebrală.

„Pur şi simplu va trebui să trăieşti cu chestia asta”, a fost remarca de încheiere, oferită cu un zâmbet nepotrivit de către un chirurg specialist în afecţiuni ale coloanei vertebrale care lucrează cu echipe din NHL******** şi NFL. Niciunul dintre medicamentele sau injecţiile recomandate de el nu avea să rezolve problema. Nu erau nimic mai mult decât nişte plasturi creaţi pentru a masca simptomele, pentru a amorţi simţurile. Eu ajunsesem treptat la gestionarea durerii terminale.

******** **National Hockey League (Liga Naţională de Hochei). (n.tr.)**

În a doua zi de prednison, un medicament imunosupresor puternic, mi-am petrecut întreaga după-amiază împiedicându-mă prin cartierul Mission din SF plin de uimire, căutând o maşină pe care o parcasem cu doar o oră

înainte. Am renunţat după trei ore şi am luat un taxi ca să ajung la o întâlnire la ora cinei.

În dimineaţa următoare, când m-am trezit arătam ca un mops şi nu îmi puteam aminti cu cine luasem cina. A fost suficient. Dacă medicina convenţională nu putea rezolva problema, era timpul pentru măsuri mai drastice.

Dacă aveam să rezolv un lucru, urma să le rezolv pe toate.

Meniul

După ce m-am uitat la rezultatele finale (ce a funcţionat şi ce nu), mi-am dat seama că aş fi putut economisi multe cheltuieli prin urmarea unei abordări în patru etape. Doar când opţiunile din prima etapă eşuează treci la etapa a doua şi tot aşa până la ultima etapă şi ultima soluţie: intervenţia chirurgicală.

Etapa nr. 1 – Mişcarea: corectarea posturii şi a biomecanicii prin mişcări specifice

Etapa nr. 2 – Manipularea: corectarea leziunilor ţesutului moale sau adeziunilor folosind instrumente sau presiunea cu mâinile

Etapa nr. 3 – Medicaţia: ingerarea, injectarea sau aplicarea de medicaţii

Etapa nr. 4 – Reconstrucţia mecanică: intervenţia chirurgicală

Mai jos se află doar o mică mostră a abordărilor pe care le-am testat pentru această carte în timpul unei perioade de cinci luni în 2009, precum şi în urma reconstrucţiei umărului în 2004 (care este responsabilă pentru majoritatea injecţiilor intramusculare). Injecţiile au fost efectuate odată cu refacerea analizelor de sânge la fiecare două-patru săptămâni.

O parte din dorinţa de a experimenta a fost alimentată de experienţa pozitivă: ştiam ce era posibil. După operaţia din 2004, am folosit o combinaţie atentă de terapii care au avut rezultate incredibile: umărul meu operat chirurgical a sfârşit prin a fi superior umărului meu „sănătos”, care nu avea nicio leziune.

Uneori este posibil nu doar să refaci, ci chiar să depăşeşti abilităţile anterioare, devenind „nu ca nou, ci chiar mai bun”. Poate să-ţi schimbe viaţa.

Am pus câte un asterisc lângă metodele care au avut efectele cele mai rapide şi mai durabile, cu zonele reparate între paranteze. Cele mai eficiente dintre toate vor fi explicate ulterior în detaliu.

MIŞCARE

Feldenkrais

Pilates

Întindere asistată

Tai Chi Chuan
Yoga (Ashtanga, Bikram)
*Mers desculţ/cu încălţăminte Vibram (partea inferioară a spatelui)
*Metoda Egoscue (zona cervicală/gât şi partea de mijloc a spatelui)

MANIPULARE

Masaj (de la cel suedez la Rolfing)
Acupunctură sau acupresiune
*Tehnică de eliberare activă (umeri)
*Terapie avansată de integrare musculară (pectorali, fese şi gambe)
Tehnica Graston

MEDICAŢIE

Locală
Androgel® (testosteron cristalizat)
DMSO (un dizolvant popular printre sprinteri şi cursele de cai) combinat cu MSM
Arnica
Orală
Cytomel® (liotironină sodică = hormonul tiroidian T3 sintentic)
L-glutamină în doză mare (50-80 de grame pe zi)
Colagen bovin sau de pui în doză mare (tipurile 1, 2 şi 3)
Injecţii intraarticulare (în articulaţii)
PRP
Cortizon
*Proloterapie (genunchiul stâng, încheietura dreaptă)
Injecţii intramusculare
*Deca-Durabolin® (nandrolon decanoat) (umărul stâng)
Delatestryl® (testosteron enantat)
Depo®-Testosteron (testosteron cipionat)
Sustanon® 250 (amestec de testosteron)
HCG (gonadrotropină corionică umană)
*Protocol de biopunctură care utilizează microdoze de Traumeel şi limfomiozot (tendonul lui Ahile, muşchiul infraspinos)
Injecţii subcutanate (sub piele)
HGH (hormonul de creştere uman)
*Protocol de biopunctură (la fel ca mai sus)

Este o listă destul de mare.

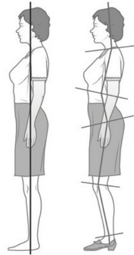
Cele câteva alese

Toate au ajutat într-o anumită măsură, dar numai o parte dintre ele au produs o alinare care a durat mai mult de 48 de ore, iar unele exerciţii erau imposibil de efectuat pe cont propriu.

Există doar cinci tratamente care au remediat leziunile „permanente”, fie în 1-3 şedinţe, fie sub forma unor exerciţii viabile pe cont propriu. Iată-le:

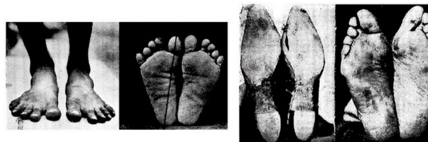
1. ÎNLĂTURAREA TOCURILOR ŞI ANTRENAREA CU VIBRATIM.ZONA REPARATĂ: PARTEA INFERIOARĂ A SPATELUI.

Compensarea posturală urâtă şi în cele din urmă dureroasă este inevitabilă când porţi pantofi care înalţă călcâiele. Această observaţie simplă mi-a scăpat cumva timp de 30 de ani, până când instructorul de la CrossFit Chicago, Rudy Tapalla, mi-a prezentat pantofii Vibratim Five Finger, care arată ca nişte mănuşi pentru picioare.



Folosirea în esces a pantofilor cu toc conduce de obicei la un anumit grad de cifoza-lordoză şi la dureri conexe în partea inferioară a spatelui şi partea superioară a mijlocului spatelui. Cifozo-lordoza, văzută în a doua ilustraţie din dreapta, este postura caracterizată prin „curbarea convexă a coloanei toracice cu o curbură în interior a părţii inferioare a spatelui rezultată din înclinarea în faţă a pelvisului”. Acesta este un fel academic de a spune cocoşat şi cu fundul ieşit în afară în acelaşi timp.

Aşa pot ajunge să pară pântecoşi atât bărbaţii, cât şi femeile cu un procent de grăsime corporală mai mic de 10%. Curbarea în exces a părţii inferioare a spatelui, nu grăsimea corporală excesivă, provoacă această iluzie optică nefericită.



La cei care umblă în picioarele goale, degetele de la picioare se lăţesc în formă de evantai, oferind o bază stabilă pentru mers. Observă linia exterioară naturală din centrul călcâiului până la degetul mare, care previne pronaţia excesivă (rotirea picioarelor spre interior) şi problemele asociate la genunchi şi în partea inferioară a spatelui.

Asemeni legării chinezeşti a picioarelor, picioarele acestui bărbat modern s-au conformat pantofilor săi. Linia exterioară de la călcâi la degetul mare este inexistentă.

Soluţia este simplă: poartă în majoritatea timpului pantofi cu talpă joasă sau cu o mică diferenţă între grosimea tălpii la nivelul degetelor şi cea de la nivelul călcâielor. Trecerea la pantofi Vibram Five Fingers® şi Terra Plana Barefoot Vivo mi-a înlăturat complet durerea din partea inferioară a spatelui de care suferisem mai bine de 10 ani. În măsura în care a fost posibil, pantofii Vibram m-au ajutat şi să-mi refac picioarele. Să le refac cum? Aducându-le la starea lor naturală, ilustrată mai jos în primul set de fotografii, publicate în *American Journal of Orthopedic Surgery*, în 1905.

Nu mă înţelege greşit. Folosită la o ocazie, o pereche frumoasă de pantofi cu toc chiar poate accentua forma feminină, iar bărbaţilor le poate da stil şi înălţime.

Folosiţi însă înălţarea cu moderaţie.

2. METODA EGOSCUE.ZONELE REPARATE: CERVICALĂ/GÂT ŞI MIJLOCUL SPATELUI.

Peter Egoscue (pronunţat „Eg-*os*-scue”, nu „Ego-scue”) este fondatorul Metodei Egoscue, un program de terapie posturală cu 24 de clinici în toată lumea. Peter este fost membru al Marinei şi terapeut autodidact care a devenit renumit prin experimentarea pe el însuşi şi pe atleţi. Una dintre experienţele sale timpurii a devenit folclor printre antrenorii săi.

Pete se afla în vestiarul unui luptător profesionist de wrestling după ce atletul îşi scrântise glezna. Aflat la eveniment doar pentru că producătorul era un prieten al său, Peter l-a pus pe luptător să stea întins pe podea şi să-şi aşeze piciorul rănit întins în partea de sus a uşii de la vestiar. Neştiind sigur ce să facă, a ales înălţarea. Pete a primit apoi un telefon şi a ieşit, revenind peste 15 minute. Luptătorul a afirmat clar că înălţarea fusese o pierdere totală de timp. Îşi simţea glezna la fel.

Dar, nu se ştie din ce motiv, durerea sa cronică de spate nu mai era atât de puternică.

Pete şi-a pus o întrebare simplă: „de ce?”. Apoi a repetat şi a perfecţionat această întindere neobişnuită în vestiar până când rata de succes pentru durerea de spate a fost suficient de impresionantă încât să justifice un nume oficial. A devenit „întinderea progresivă a vintrelor”, care suna destul de obscen şi de care m-am îndrăgostit ulterior. Câteva decenii mai târziu, la Universitatea Egoscue, încă mai subliniază pentru studenţii săi importanţa fundamentală a punerii sub semnul întrebării: „În lumea mea, pentru că nu ştiu nimic, totul este posibil”.

Pentru mine, Metoda Egoscue nu a fost dragoste la prima vedere.

Avusesem ocazia să văd metoda Egoscue prin intermediul câtorva atleţi înainte să o testez pe mine însumi în 2009. M-am abţinut atât timp pentru că prima oară îmi lăsase impresia de cult.

Mărturiile susţineau orice, de la dispariţia alergiilor până la vindecarea de la sine a problemelor digestive, şi mi s-au arătat videoclipuri cu adepţi pe

care îi apucau nişte spasme involuntare în tot corpul, precum crizele de grand mal, în timpul anumitor „e-ciţii” (exerciţii).

Am decis că mi-era bine fără o variantă penticostală de Pilates. Dacă voiam să îmi strâng planşeul pelvian în timp ce îmi roteam o pisică moartă deasupra capului, puteam să o fac şi singur. Aşa că am ignorat Metoda Egoscue, în ciuda recomandărilor făcute de legendarul jucător de golf Jack Nicklaus şi de jucători din Super Bowl cu inele de campioni NFL precum John Lynch.

Apoi, în iunie 2009, mă aflam în Tempe, Arizona, luând prânzul cu un prieten care era programat chiar în acea după-amiază pentru o şedinţă de Egoscue cu John Cattermole, un practicant foarte respectat şi priceput, cu o experienţă de 25 de ani în terapia fizică. Am fost de acord să îl însoţesc şi să mă supun unei evaluări, fiind total pregătit pentru o doză simpatică de voodoo.

În schimb, peste 90 de minute am ieşit fără urmă de durere în mijlocul spatelui, pentru prima oară în şase luni. Nu-mi venea să cred.

Avea să fie una dintre numeroasele dăţi în care mi-am tras palme pentru că am refuzat prematur un lucru. De asemenea, această experienţă a reconfirmat două truisme: (1) unii practicanţi ai oricărei metode vor înţelege greşit mesajul şi îl vor difuza creând confuzie ca reprezentanţi şi (2) e crucial, aşa cum a subliniat Bruce Lee, să „asimilezi ce este folositor, să înlături ce este inutil şi să adaugi ce este numai al tău”.

Pe baza câtorva luni de testare pe mine însumi şi pe alţi cocoşaţi deasupra laptopurilor, pot recomanda şase exerciţii 80/20 pentru dezechilibrul postural al celor care stau toată ziua la birou. Pentru minimaliştii care lucrează de acasă (sau care au colegi de serviciu înţelegători), sugerez executarea nr. 1, nr. 2 şi nr. 3 după fiecare două sau trei ore la birou sau într-o poziţie aşezată şi executarea tuturor celor cinci mişcări, cel puţin o dată pe săptămână.

Întinderea progresivă a vintrelor, cea mai incomodă, neobişnuită şi consumatoare de timp dintre cele şase, este instrumentul cel mai eficient pe care l-am descoperit pentru eliminarea încordării psoasului******** şi a altor muşchi flexori de la şolduri, pentru a debloca pelvisul şi a elibera încordarea tendoanelor poplitee.

******** Psoas – fiecare dintre cei doi muşchi inseraţi pe faţa anterioară a vertebrelor lombare şi la capătul femurului, care ajută la flexiunea coapsei faţă de trunchi. (n.ed.)

1. Spatele static



Seturi 1 | Repetări 1 | Durată 0:05:00

Descriere

1. 1. Stai pe spate cu picioarele pe un cub sau pe un scaun.
2. 2. Întinde mâinile în lateral, la aproximativ 45 de grade de corp cu palmele în sus. Atinge podeaua cu degetele mari.
3. 3. Relaxează-ţi partea superioară a spatelui şi asigură-te că partea inferioară este plată pe podea.
4. 4. Rămâi în această poziţie timp de cinci minute.

2. Poziţia de întindere statică pe coate
Seturi 1 | Repetări 1 | Durată 0:01:00

Descriere

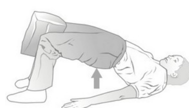
1. 1. Începe prin a sta pe podea în patru labe, asigurându-te că articulaţiile superioare sunt aliniate (adică umerii, coatele şi încheieturile sunt în linie dreaptă; şoldurile direct deasupra genunchilor).
2. 2. Întinde mâinile în faţă circa 15 centimetri şi apoi, observând amplasarea mâinilor, sprijină-te pe coate şi braţe.



3. 3. Strânge uşor pumnii şi îndepărtează-i, rotindu-ţi coatele şi ridicând degetele mari.
4. 4. Împinge-ţi şoldurile în spate, către călcâie, pentru a crea o curbă în partea inferioară a spatelui.
5. 5. Lasă-ţi capul în jos.
6. 6. Rămâi astfel timp de 60 de secunde.

3. Podul pe umeri cu pernă
Seturi 1 | Repetări 1 | Durată 0:01:00

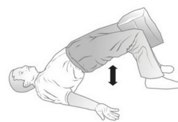
Descriere



1. 1. Stai pe spate, cu genunchii îndoiţi, şi cu tălpile îndreptate în faţă.
2. 2. Pune o pernă între genunchi şi aplică o presiune constantă înspre interior în timp ce efectuezi exerciţiul.
3. 3. Relaxează-ţi partea superioară a corpului şi ridică-ţi şoldurile şi spatele de pe podea.
4. 4. Rămâi în poziţia de sus timp de un minut.

4. Poduri active cu pernă
Seturi 3 **|** **Repetări** 15 **|**

Descriere



1. 1. Urmează instrucţiunile de la ultimul exerciţiu, dar în loc să te opreşti la partea superioară a mişcării, ridică-ţi şoldurile cât de sus poţi şi coboară-le încet la loc. Menţine mişcarea cât mai lină şi continuă.
2. 2. Repetă de 15 ori pentru un total de trei seturi.

5A. Întinderea progresivă a vintrelor în turn
Durată: 25 de minute pe fiecare parte

Descriere



1. 1. Stai pe podea cu un picior deasupra unui cub sau scaun, îndoit la 90 de grade (în ilustraţie, piciorul drept). Mâinile ar trebui să fie întinse în lateral, la 45 de grade, cu palmele în sus.
2. 2. Încalţă-ţi celălalt picior cu gheata folosită pentru turn.
3. 3. Pune-ţi piciorul încălţat pe turn începând de la cel mai mic nivel şi deplasându-l în sus până când începe să se formeze o curbură în

partea inferioară a spatelui. Acesta este nivelul unde îţi vei încheia primele 5 minute.

4. 4. Menţine poziţia până când spatele stă drept pe podea. Acordă mai multă atenţie îndreptării spatelui, nu timpului specific.
5. 5. După cinci minute, coboară-ţi piciorul cu un nivel pe turn şi menţine din nou poziţia.
6. 6. Continuă până când piciorul stă întins drept pe nivelul cel mai de jos.
7. 7. Schimbă picioarele şi repetă întreaga secvenţă.

5B. Alternativ: întinderea vintrelor pe scaun

Aceasta este o versiune mult inferioară a întinderii progresive a vintrelor, din moment ce nu este progresivă, dar e mai convenabilă.



1. 1. Leagă un hanorac sau o pereche de pantaloni de trening în jurul unui scaun sau de o clanţă.
2. 2. Pune un scaun sau o masă mică, aproximativ până la genunchi, lângă aranjamentul de la pasul 1.
3. 3. Ţine călcâiul unui picior suspendat în hanorac sau în pantalonii de trening şi sprijină-ţi celălalt picior pe scaun sau pe masă. Menţine poziţia timp de 10 minute.
4. 4. Repetă pe partea opusă.

6. Banca în aer

Seturi 1 **| Repetări** 1 **| Durată** 0:02:00

Descriere



1. 1. Stai cu spatele sprijinit de un perete, cu tălpile şi genunchii depărtaţi la nivelul şoldurilor. Tălpile sunt îndreptate în faţă.

2. 2. Deplasează-ţi picioarele de la perete, în timp ce îţi laşi corpul să alunece în jos, până când genunchii sunt îndoiţi la 90 de grade. Asigură-te că gleznele sunt un pic în faţa genunchilor. Partea inferioară a spatelui ar trebui să fie complet dreaptă pe perete. Braţele pot atârna în lateral sau îţi poţi sprijini uşor mâinile în poală. Menţine greutatea în călcâie şi nu apăsa în faţă pe degetele de la picioare.
3. 3. Menţine poziţia timp de două minute.

3. TERAPIA AVANSATĂ DE INTEGRARE MUSCULARĂ (TAIM).ZONE REPARATE: PECTORALI, FESE, GAMBE.

Am împărţit îndatoririle de cobai pentru vindecarea leziunilor cu un atlet semiprofesionist pe care îl vom numi Seabiscuit********. Îşi rupsese tendonul popliteu la antrenamentul de sprint. Am riscat de unul singur experimentele biochimice şi injecţiile, iar el a testat terapiile neobişnuite şi corecţiile mecanice dureroase. Din Mexic până în Miami, văzuserăm multe şi cheltuiserăm deja mai mult de 100.000 de dolari. Puţine lucruri au dat roade.

******** **Numele unui cal de curse campion din SUA. (n.tr.)**

„Dr. Two Fingers”******** a fost descoperirea cea mai bună a lui Seabiscuit şi am primit un SMS în acest sens, care se încheia cu:

******** **Two Fingers – două degete. (n.ed.)**

„Frate, trebuie să îţi rupi ceva doar ca să te repare Dr. Two Fingers. Crede-mă”.

Rezolvasem deja treaba cu ruperea, aşa că am rezervat un zbor către Salt Lake City şi am condus aproape o oră până în Kaysville, orăşelul dominat de mormoni unde se afla cabinetul ChiroMAT al lui Craig Buhler – „Dr. Two Fingers”.

Pereţii sălii sale de aşteptare sunt acoperiţi cu scrisori de mulţumire şi tricouri semnate de la cei mai buni sportivi din domeniul lor: linebackerul******** Bill Romanowski, vedetă de patru ori la Super Bowl, jucătorii din NBA******** John Stockton şi Karl Malone şi vedeta schiului alpin Picabo Street, printre alţii.

******** Jucător aşezat în spatele liniei defensive în fotbalul american. (n.tr.)

******** National Basketball Association (Asociaţia Naţională de Baschet American). (n.tr.)

Buhler aborda leziunile diferit de marea majoritate a terapeuţilor.

Spre deosebire de aceştia, care tratează ei înşişi muşchii şi articulaţiile încordate sau dureroase (adică partea inferioară a spatelui dureroasă? → lucrează la partea inferioară a spatelui; un Ahile dureros? → reabilitează călcâiul lui Ahile), abordarea lui Buhler căuta să decojească ceapa *propriocepţiei********, aşa cum, în acest caz, sistemul nervos activează şi dezactivează muşchii.

******** Proprioceptie – activitate a sensibilităţii proprioceptive (cea care informează asupra mişcărilor, echilibrului); rezultatul acesteia. (n.ed.)

Seabiscuit îl poreclise pe Buhler „Dr. Two Fingers" datorită abordării sale neobişnuite de a izola şi reactiva muşchii care fuseseră lezaţi sau dezactivaţi. Pentru atleţii de la cele mai înalte niveluri, acest lucru putea fi făcut pentru maximum 700 de muşchi. Cu un deget apăsat adânc pe terminaţia unui muşchi dat (un punct de inserţie al tendonului) şi cu alt deget al mâinii opuse apăsând pe terminaţia opusă, el trecea printr-o serie de teste până aducea un muşchi latent înapoi la funcţia sa iniţială.

Dintr-o broşură de la clinica sa:

> Am descoperit că atunci când o parte a corpului este supraîncărcată sau stresată dincolo de capacitatea sa de a face faţă acelei sarcini, există un rezultat previzibil. Fie este lezat muşchiul sau ţesutul conjunctiv, fie sistemul proprioceptiv dezactivează părţi ale ţesutului, exact ca un întrerupător de circuit într-un circuit electric.
>
> Corpul se adaptează, recrutând alţi muşchi care să preia sarcina. Prin repetare, adaptarea avansează. Ţesuturile recrutate devin mai puternice, zonele afectate se atrofiază.

Nu a durat mult ca să demonstreze această „reactivare" în practică. Dr. Two Fingers a testat mai întâi puterea supraspinosului (muşchiul rotator******** cel mai comun lezat) folosind un senzor de forţă FET, a arătat că aveam puterea Dakotei Fanning şi apoi a trecut la reactivarea lui, mărindu-mi puterea de mai bine de patru ori.

******** **Rotator – (muşchi) care permite răsucirea unui os în jurul axei sale. (n.ed.)**

Am trecut de la ridicarea a 3 kilograme la ridicare a 13 kilograme în mai puţin de cinci minute.

„Simţi durere în partea de jos a tendonului lui Ahile din partea dreaptă?", a întrebat Buhler. Nici măcar nu se uitase în acel loc şi îmi identificase una dintre zonele problematice cele mai serioase. A văzut că eram derutat, aşa că mi-a explicat:

„Gastrocnemianul [gamba] tău nu se mişcă aşa cum trebuie – este dezactivat –, deci e normal să ai dureri în tendonul lui Ahile şi la genunchi şi cel mai probabil o durere proiectată în tendonul popliteu".

Şi a aşa continuat, dovedind iar şi iar că ceea ce credeam că este problema nu era problema. Era un muşchi care preluase controlul pentru un alt muşchi, care preluase controlul pentru încă un muşchi. Dezactivarea musculară iniţială putea să fi avut loc în partea opusă a corpului, iar nu în apropierea zonei dureroase.

Abilitatea sa de observare era incredibilă. Un powerlifter de talie mondială care îl vizitase pe Buhler ne-a împărtăşit ce s-a întâmplat la prima lui vizită: „Nici măcar nu mă atinsese şi a anunţat că am cvadricepşi slabi. «Cvadricepşi slabi?! Ridic 408 kilograme!», am răspuns eu, la care Craig doar a ridicat din umeri şi s-a apucat de treabă". Sportivul a revăzut mai

târziu o filmare cu încetinitorul a tehnicii sale de tragere în competiţii şi a realizat că, fără îndoială, tehnica lui indica în mod clar că îşi îndrepta picioarele rapid pentru a compensa cvadricepşii slabi.

Timpul petrecut cu Dr. Two Fingers a început să se adune. Cincizeci de dolari pe un muşchi reactivat înseamnă că funcţia nu este ieftină. Am avut în total patru şedinţe şi am lucrat pe mai bine de 50 de muşchi.

Nu puteam accepta toate programele sale suplimentare, dar ştiam că explorarea graniţelor cerea să îmi extind opţiunile. Pentru a găsi acele puţine lucruri care funcţionau, era uneori necesar să îţi muşti limba şi să suporţi lucruri despre care ştiai că nu funcţionează, chiar în aceleaşi birouri.

În cele din urmă, i-am testat tratamentele cu singurul juriu care chiar conta: greutăţile obiective.

Schimbările nu au fost subtile.

Să luăm pectoralii, de exemplu. De când mi-am fracturat ambele clavicule în adolescenţă, am avut probleme disproporţionat de mari în refacerea muşchilor pieptului, care au făcut din banca de forţă şi mişcările similare exerciţiile mele cele mai slabe.

La douăzeci şi patru de ore după a doua şedinţă cu Buhler, am executat împingeri cu gantere de 18 kilograme pe banca înclinată, pentru un maximum de cinci repetări.

La douăzeci şi patru de ore după şedinţă, am executat împingeri lente cu gantere de 23 de kilograme (sporire de 20%) de pe banca înclinată pentru 14 repetări (sporire de 180%).

Incredibil!

Înainte să aspiri la îmbunătăţirea rezultatelor musculare (ridicare de greutăţi sau repetări) prin creşterea dimensiunii, este important să te asiguri că resursele (sistemul neurologic) funcţionează corect. Chiar ai nevoie de „muşchi mai puternici” sau cablurile sunt cele care nu conduc semnalul cum trebuie?

Dacă nu poţi face un drum până la Dr. Two Fingers, vezi resursele tehnicii de activare musculară (TAM) de la sfârşitul acestui capitol pentru o opţiune locală.

4. TEHNICA DE ELIBERARE ACTIVĂ (ART********).ZONA REPARATĂ: ROTATORII INTERNI AI UMERILOR.

******** Abreviere de la *active-release technique*. (n.ed.)

Studiile de inginerie ale dr. P. Michael Leahy au început cu aeronautica în aviaţia militară. Fascinaţia sa pentru mecanica structurală s-a manifestat pe deplin mult mai târziu, în 1985. Acesta era anul în care ART a fost oficializată şi patentată, anul în care şi-a aplicat ingineria asupra leziunilor ţesutului uman moale. Leahy, un veteran a 25 de triatloane Ironman, a fost de atunci medicul sprinterului medaliat cu aurul olimpic Donovan Bailey, al

lui Gary Roberts de la Toronto Maple Leafs din NHL şi al lui Milos Sarcev, Mr. Univers, printre alţii.



Tratat cu grosolănie.

Premisa de bază a metodei este simplă: scurtează ţesutul, aplică tensiune manuală şi apoi întinde ţesutul sau fă-l să alunece lângă ţesutul său adiacent. Simplu nu înseamnă uşor; după cum explică Leahy: „Este la fel de simplu precum cântatul la pian şi la fel de dificil totodată”.

Cum arată aşa ceva în practică? Dacă muşchii sunt lipiţi unul de altul sau de os, arată foarte asemănător cu smulgerea muşchilor. Vezi avanpremiera vizuală în dreapta.

M-am confruntat prima oară cu ART în 2001, prin Frank Shamrock, de cinci ori campion la clasa mijlocie în Ultimate Fighting (UFC).

Frank a făcut primul său tratament ART în iulie 2001, în urma unei leziuni acute în partea inferioară a spatelui în timpul antrenamentului. Nu putea merge şi nu se aştepta la prea multe:

> Trecusem pe la mai bine de 30 de reflexoterapeuţi din întreaga lume într-o perioadă de 16 ani din pricina durerii în partea inferioară a spatelui şi a amorţelilor din picior. Din cauza leziunii de la antrenamentul care îmi determinase aceaste vizită, nu puteam să-mi ridic capul mai sus de nivelul taliei şi dormeam pe podeaua din sufragerie în poziţie fetală. Ortopezii şi diverşi alţi medici îmi spuseseră mereu că va trebui să fac una din două: fie să îmi sudeze vertebrele, fie pur şi simplu să tolerez durerea unei leziuni ireversibile. Pe baza experienţei trecute, eram sigur că trebuia să anulez lupta de kickbox K-1 pe care o programasem peste o lună.

În patru şedinţe de aproximativ 10 minute fiecare, medicii de la Janzen & Janzen Sports Health Clinic din San Jose, California, au eliminat ţesuturile cicatrizate şi adeziunile acumulate, care creaseră durerea din partea inferioară a spatelui lui Frank. Joi fusese cărat din sală pe umerii antrenorului său, iar marţea următoare se antrena la întreaga capacitate.

Trei săptămâni mai târziu, Frank a câştigat partida din K-1 printr-un KO în prima rundă. Frank i-a recomandat apoi ART lui B.J. Penn, campionul mondial la jiu-jitsu brazilian, care a folosit ART pentru a-şi reface complet mobilitatea în umărul stâng (prevenind operaţia), umărul drept şi tendonul popliteu, printre ale zone. Cu două săptămâni înainte de campionatul UFC din 2 noiembrie 2001, durerea din partea inferioară a spatelui lui B.J. Penn

fusese tratată cu succes în două şedinţe de 15 minute. B.J. l-a făcut apoi knock out pe marele favorit Caol Uno, în doar 11 secunde din prima rundă.

Experimentarea ART

Dă pe repede înainte până la o după-amiază înnorată şi mohorâtă din New York, în decembrie 2009.

O ploaie rece ca gheaţa turna cu găleata în afara sălii Peak Performance unde eu şi vreo 20 de antrenori şi instructori de rezistenţă participam la un seminar de o zi privind Tehnica Intantanee Poliquin de Întărire Musculară, dezvoltată de antrenorul profesionist şi olimpic Charles Poliquin. Pentru fiecare diagnostic şi exerciţiu de antrenament, am făcut perechi şi am testat limita de mişcare. La primul exerciţiu, am analizat rotaţia umărului, atât cea exterioară, cât şi cea interioară (pentru cea din urmă, imaginează-ţi mişcarea de skandenberg sau aruncarea unei mingi de baseball). Rotaţia mea exterioară era excelentă, dar rotaţia mea interioară era atât de imobilă încât partenerul meu credea că glumesc: „Uau. Glumeşti, nu?”.

Din nefericire, nu glumeam. Nu îmi puteam aduce aminte când reuşisem ultima oară să-mi ating cea mai mare parte a spatelui. Cum mi se adusese aminte de acest handicap şi eram un pic demoralizat, l-am abordat pe Charles în timpul unei pauze ca să-i cer recomandări. S-a oprit o secundă şi s-a uitat la mine:

„Ai vrea să îl repar?”.

Nu eram sigur cum să răspund.

„Ar fi incredibil”, a fost tot ce am putut spune. Charles m-a condus la o masă de masaj din partea cealaltă a sălii şi mi-a cerut să mă întind. Şi-a strâns toţi elevii pentru o demonstraţie de înlăturare a adeziunilor şi restricţiilor.

Şi ce mai demonstraţie a fost!

Deşi eram cel mai slab din tot grupul, tipii masivi şi powerlifterii antrenaţi în metoda Westside au avut mai mult respect pentru mine după 20 de minute. Era, în mod clar, cel mai dureros lucru pe care îl văzuseră de foarte multă vreme. Poliquin, care folosise timp de patru ani ART pe atleţii săi sub îndrumarea lui Mike Leahy, a trebuit să folosească ambele mâini: „Ştii că e rău când trebuie să folosesc ambele mâini. Nu e nevoie să le folosesc *niciodată* pe amândouă”.

Şi-a pus asistenţii de peste 90 de kilograme să îmi ghideze prin mişcări braţele, în timp ce el aplica suficientă presiune pentru a-şi introduce degetele la o adâncime de 2,5 centimetri între muşchii care fie se sudaseră de os, fie se sudaseră de muşchii antagonişti adiacenţi. Mă simţeam ca un curcan de Ziua Recunoştinţei.

Fotografiile de dinainte şi de după spun o poveste mai completă.







În timpul tratamentului.

Înainte de tratament – limita mişcării pentru lovirea unei piñata. Observă-l pe Charles râzând.

După tratament.

Charles a estimat că va avea nevoie de încă trei sau patru şedinţe pentru a vindeca în întregime imobilitatea ambilor umeri. Nu ar fi fost prima oară când ajuta la reînvierea umerilor:

„Acum câţiva ani, un bun prieten şi culturist profesionist de la IFBB, Milos Sarcev, m-a sunat din senin. Mi-a spus că era programat pentru săptămâna următoare să facă o operaţie artroscopică la ambii umeri. Era, de înţeles, supărat. Mai întâi, operaţia avea să îl coste circa 18.000 de dolari. În plus, era nevoit să urmeze un program amplu de reabilitare, ceea ce avea să-l ţină departe de competiţii şi de câştigarea unui venit pentru multă vreme. I-am spus să îşi mişte imediat fundul în biroul meu şi să îl vadă [pe dr. Mike Leahy], înainte să lase vreun chirurg în preajma umerilor săi.

Când Milos a venit la birou, nu se antrenase de peste patru luni din cauza durerii îngrozitoare. Chiar şi coborârea unei bare olimpice fără greutăţi (20 de kilograme) îl făcea să se chircească de durere. Totuşi, după ce a lucrat doar 45 de minute pe el [la adeziunile din jurul muşchiului subscapular], dr. Leahy i-a spus să se ducă la sală şi să facă o încercare cu umerii. Cumva reticent, Milos mi-a permis să îl duc la un World Gym local. Total neîncrezător, a ridicat de 2 ori câte 143 de kilograme pe banca de forţă. Cinci zile mai târziu, a făcut 6 repetări cu 143 de kilograme fără să simtă nicio durere!”.

Şedinţele ART durează în general 5-15 minute şi costă 45-100 de dolari fiecare. Majoritatea leziunilor clienţilor sunt tratate în una-şase şedinţe. Leziunile ţesutului moale eligibile pentru tratamentul ART includ periartrita rotatorilor, tendinita, încordarea părţii inferioare a spatelui, entorsele de glezne şi încheieturi, durerile de la fluierul piciorului, periartrita flexorului şoldului şi sindromul de tunel carpian.

Dar ART nu este perfectă.

După cum a observat Charles: „ART este 100% eficientă la 70% dintre pacienţi”.

Rezolvarea durerii cronice necesită adesea o combinaţie de terapii. Uneori implică ace, ceea ce ne aduce la următoarea etapă: medicaţia.

5. PROLOTERAPIE ZONELE REPARATE: GENUNCHIUL STÂNG, ÎNCHEIETURA DREAPTĂ A MÂINII.

În proloterapie (numită astfel după „proliferarea” fibrelor de colagen pe care se presupune că le produce), un amestesc de agenţi inflamatori este injectat în tendoane, ligamente şi chiar în articulaţii. Obiectivul este crearea unei reacţii inflamatorii blânde care să stimuleze repararea ţesutului.

Cel mai simplu dintre cocteilurile de proloterapie şi cel cu istoricul cel mai lung a fost creat de fondatorul tehnicii, medicul George Hackett. Amestecul său este, de fapt, „apă cu zahăr”: dextroză amestecată cu un anestezic local (lidocaină) şi ser fiziologic (apă sărată).

Dr. C. Everett Koop, al 13-lea chirurg general din Statele Unite, a deschis porţile în vederea unei cercetări mai ample a proloterapiei atunci când a recomandat-o în mod public:

> Proloterapia, dacă nu ai încercat-o şi nu i-ai constatat valoarea, pare să fie o soluţie prea uşoară pentru o serie de probleme complicate care afectează corpul uman şi au fost remarcabil de dificil de tratat prin oricare altă metodă...
>
> Când aveam 40 de ani, în două clinici neurologice separate am fost diagnosticat cu durere intratabilă (incurabilă). Comentariul meu a fost că sunt prea tânăr ca să am dureri intratabile. Întâmplător am aflat că medicul Gustav A. Hemwall, care îşi desfăşura activitatea în suburbiile din Chicago, era expert în proloterapie... Pentru a scurta povestea, durerea mea intratabilă nu era intratabilă şi s-a redus remarcabil, până într-atât încât a încetat să mai fie o problemă.
>
> Partea bună a proloterapiei este că nu poate face niciun rău, dacă este făcută cum trebuie. Cum ar putea fi dăunător pentru pacient să-i pui puţină apă cu zahar în joncţiunea dintre un ligament şi un os?

În 2005, medicii de la Mayo Clinic au început să testeze proloterapia şi au identificat zonele lezate care răspund cel mai bine, şi anume genunchii, coatele, gleznele şi articulaţia sacroiliacă din partea inferioară a spatelui. Au concluzionat în buletinul lor informativ că, „spre deosebire de injecţiile

cu corticosteroizi – care pot oferi o alinare temporară –, proloterapia presupune îmbunătăţirea ţesutului injectat prin stimularea creşterii ţesutului”.

Cocteilul prolo pe care l-am folosit la clinica menţionată la începutul acestui capitol avea câteva ingrediente în plus:

Dextroză
Marcaină (anestezic)
B-12
Prolină
Lizină
Sulfat de glucozamină

Prima mea şedinţă a presupus 12 injecţii prolo. Nu a fost o experienţă plăcută. Timp de 45 de minute după prima şedinţă, am fost ameţit şi aveam mâna dreaptă rece, amorţită.

Partea bună e că durerea veche de un deceniu din încheietura dreaptă (de la o lovitură la gimnastică) şi cea din genunchiul stâng (de la wrestling) au dispărut la aproximativ 21 de zile după ultima şedinţă.

Pericolele ingredientelor sunt minime, mai ales dacă este folosită o versiune simplă pe bază de dextroză, dar există întotdeauna riscul, chiar dacă mic, de infecţie. Dacă un ac trece prin piele, poate duce cu el bacterii de pe piele în zona-ţintă. Cel mai grav este atunci când are loc o infecţie la nivelul unei articulaţii şi devine septică, un proces care poate provoca deteriorarea cartilajului articulaţiei în doar 72 de ore.

Un studiu din Franţa a raportat un risc general de septicemie de 13 la 1 milion de injecţii, cu o incidenţă mult mai mică dacă sunt folosite seringi preambalate. Acestea fiind spuse, după o infecţie cu stafilococ, eram nerăbdător să încerc injecţii mai puţin invazive, ceea ce a dus la următoarea terapie: biopunctura.

6. BIOPUNCTURA ZONELE REPARATE: INFRASPINOSUL, TENDONUL LUI AHILE.

„Ai auzit?”

Da, şi era dezgustător. Dr. Lee Wolfer se afla în plin proces de a-mi face între 40 şi 60 de injecţii******** cu ace mici folosite în mod obişnuit pentru analizele de tuberculoză. Fiecare înţepătură se făcea la mai puţin de 1 centimetru sub piele, dar sunetul ce venea din infraspinosul meu, unul dintre muşchii rotatori ai umerilor, semăna cu cel pe care-l faci când mergi pe zăpadă întărită: zdrobire audibilă.

******** Similar cu protocolul deschizător de drumuri al proloterapiei, Hackett-Hemwall, numit adesea abordarea „maşinii de cusut”. (n.aut.)

„Ăsta e calciu depozitat unde nu trebuie.”

Lee, unul dintre cei mai buni specialişti în afecţiuni ale coloanei vertebrale şi spatelui din Statele Unite, s-a întors apoi la treabă. Injecţiile nu erau nici pe departe terminate. Îi dădusem o listă lungă – gât, partea superioară a spatelui, umeri, glezne – şi aveam mult teren de acoperit.

Lee era acum o fascistă inveterată. „Fascistă" în sensul de persoană care tratează fascia mult neglijată nu numai ca pe un simplu lipici anatomic. Rezultatele au fost, până acum, impresionante:

„Sunt în sfârşit fericită ca medic. Ajut corpurile pacienţilor să se vindece".

„Fascia" este compusă dintr-o plasă tridimensională de ţesut fibros de legătură care menţine structura corpului. Gândeşte-te la fascii ca la frânghiile care menţin forma cortului. Frânghiile care ajută la legarea laolaltă a muşchilor şi la ţinerea organelor interne suspendate, printre alte lucruri. Ai auzit vreodată alergătorii plângându-se de fasciită plantară? Este o problemă a fasciei, şi chiar una dureroasă. Fascia plantară a piciorului este o bandă groasă de ţesut conjunctiv care se întinde de la călcâi la cele cinci degete. Susţine curbura piciorului şi, când se inflamează şi compromite curbura, rezultatul este durerea cronică.

Nu este doar o problemă a piciorului. Fasciile există în tot corpul şi au de asemenea roluri biochimice.

Călătoria lui Lee a început cu o lucrare de cercetare despre durerea din partea inferioară a spatelui, unde a remarcat că cercetătorii observaseră ceva ciudat: fascia pacienţilor arăta ca aceea a diabeticilor. Existau depozite neobişnuite de calciu în ţesut, pe care le-a văzut mai târziu la propriii săi pacienţi.

Zona care prezenta cel mai mare interes era Gara Grand Central******** a întregului spate: fascia toracodorsală. Acest înveliş leagă muşchii de mişcare principali, precum cei laterali şi fesieri, în zona lombară, iar problemele din Grand Central pot provoca dureri aproape peste tot. Fascia este neîntrecută la a da indicaţii greşite. Pârghiile fasciilor pot lega zone precum umărul drept de partea din stânga jos a spatelui, iar identificarea problemei reale necesită o abilitate à la Sherlock Holmes, pentru a conecta puncte aparent fără legătură, adesea din afara corpului.

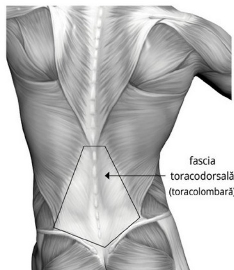
******** **Gara din New York, principalul nod de cale ferată din Statele Unite. (n.tr.)**

Doar un exemplu din dietă: Lee ajunsese să îşi dea seama de importanţa alimentelor de origine animală bogate în nutrienţi şi vitamine adecvate solubile în grăsimi (A, D, E şi K), pentru a reface funcţiile în ţesuturile inflamate cronic cu depozite anormale de calciu.

Acum, Lee mă folosea pe mine pentru a-şi testa cea mai recentă şi cea mai importantă descoperire: biopunctura.

Inventată în 1991 de Jan Kersschot, un medic belgian, „biopunctura" implică injecţii superficiale cu diverse substanţe, inclusiv traumeel, zdeel şi limfomiozot. Traumeelul este folosit în mod obişnuit pentru inflamaţiile acute din cauza leziunilor sportive, iar limfomiozotul este utilizat pentru

drenarea limfatică în cazul ţesutului inflamat cronic sau congestionat. În anumite reviste care se bazează pe tehnica revizuirii colegiale s-a arătat că traumeelul scurtează timpul de recuperare după leziunile sportive acute şi inhibă secreţia mediatorilor imuni (IL-1B şi TNF-alfa), care sunt asociaţi cu vătămarea ţesuturilor şi o inflamare sporită.



Deşi soluţiile biopuncturii nu sunt diluate atât de mult încât să nu mai conţină niciun produs activ (precum majoritatea medicaţiei homeopate), ele sunt diluate şi denumite „microdoze”. Lee a folosit atât traumeel, cât şi limfomiozot în tratamentele mele.

Pe lângă tratamentele medicamentoase, am testat şi o soluţie salină cu 20% dextroză. Era exact ca proloterapia, dar cu injecţii mai puţin adânci.

Rezultatele a zeci de „mini-înţepături”, cu un ac de 0,31 mm în diametru, la 1 centimetru adâncime au fost uimitoare.

La douăsprezece ore după primul tratament al ambilor muşchi infraspinoşi nu mai aveam nicio durere în ambii umeri. Suferisem de durere şi încordare persistentă a ambilor umeri de mai bine de şase ani, iar o şedinţă de 15 minute i-a reparat pe amândoi. Nici până în ziua de azi nu au mai revenit durerile.

Biopunctura a fost repetată pentru tendonul lui Ahile din partea dreaptă, cu rezultate similare.

Cred că mecanismele acţiunii, deşi neclare, ar putea fi diferite pentru locuri diferite. În cazul infraspinosului, păreau să fie mecanice: spargerea depozitelor de calciu cu un ac, exact cum ai sparge gheaţa de pe parbriz. Pentru tendonul lui Ahile, Lee a emis ipoteza că era o formă de reacţie musculocutanată sau neurocutanată.

Dată fiind originea lor homeopată, rămân sceptic în privinţa limfomiozotului şi, într-o măsură mai mică, a traumeelului. Dar, date fiind dezavantajul minim al biopuncturii şi rezultatele pe care le-am avut, aş recomanda testarea biopuncturii înaintea proloterapiei sau PRP-ului. Pentru majoritatea problemelor musculoscheletice, este recomandată o serie de patru-opt şedinţe de injecţii.

Instrumente şi trucuri

Acest capitol va încuraja o mulţime de escroci să se autoproclame experţi. Deşi ai putea rata câţiva specialişti buni, îţi sugerez să te concentrezi pe cei

care tratau pacienţi şi înainte ca această carte să fie publicată pentru prima oară, în decembrie 2010.

Pantofi Vibram Five Fingers şi Terra Plana (www.fourhourbody.com/vibram, www.fourhourbody.com/terra) Acestea sunt cele două mărci de pantofi pe care le-am folosit pentru a elimina durerea din partea inferioară a spatelui. Vibram Five Fingers sunt ideali, dar arată ca picioarele unui gecko. Pantofii Terra Plana Vivo Barefoot, pe de altă parte, pot fi purtaţi şi ca pantofi de ocazie, fără ca cineva să observe că tălpile sunt aproape inexistente.

Extensoare pentru degetele de la picioare Healthytoes (www.fourhourbody.com/toe-stretch) Aceste extensoare pentru degetele de la picioare sunt ca nişte boxuri[********] moi pentru degetele de la picioare. Ele ajută la refacerea distanţei naturale între degete şi alină durerea datorată suprapunerii şi deviaţiei degetelor. Începe cu cinci minute în fiecare seară.

******** Box – armă albă, alcătuită dintr-o placă de metal cu găuri pentru degete, zimţată în exterior. (n.ed.)

Baza de date a specialiştilor în tehnica de eliberare activă (ART) (www.activerelease.com) Foloseşte acest site pentru a găsi specialişti locali în ART.

Găsirea unui specialist în proloterapie Iată cele trei organizaţii recomandate de cei în care am încredere din domeniu:

Fundaţia Hackett-Hemwall (HHF) (www.hacketthemwall.org)

Academia Americană de Medicină Ortopedică (AAOM) (www.aaomed.org)

Colegiul American de Gestionare a Durerii Osteopatice Scleroterapeutice (termenul vechi pentru „proloterapie") (www.acopms.com)

ChiroMAT (www.chiromat.com) Fondator al tehnicii TAIM, Craig Buhler (cunoscut şi ca „dr. Two Fingers") a ajutat atleţi de elită din NBA, NFL şi PGA[********] să îşi maximizeze performanţa.

******** Professional Golders' Association – Asociaţia Jucătorilor de Golf din Statele Unite. (n.tr.)

Specialişti în tehnica de activare musculară (TAM) (www.fourhourbody.com/mat) Dacă nu poţi ajunge în Utah la dr. Craig Buhler, foloseşte acest site pentru a găsi specialişti în zona ta. Deşi există nişte dispute între grupuri cu privire la cea mai bună tehnică, această organizaţie oferă cea mai largă certificare şi, fiind şi cea mai accesibilă.

Institutul Ortopedic din sudul Californiei (www.scoi.com) Dr. Stephen Snyder de la acest institut a dezvoltat multe tehnici şi tehnologii noi pentru operaţia artroscopică la umeri. Mi-a fost recomandat de un prieten, Scot

Mendelson, care i-a fost pacient şi ridică la banca de forţă mai mult de 454 de kilograme.

Video cu operaţia mea de reconstrucţie a umărului făcută de dr. Snyder (www.fourhourbody.com/surgery) Dislocarea umărului de dinainte de operaţie, când sunt sedat, este dezgustătoare. Distractiv de privit, dacă îţi plac videoclipurile de pe YouTube cu oameni care cad în nas de pe mingi elveţiene etc.

Biopunctură: Întrebări frecvente şi răspunsuri (www.chiromedicalgroup.com/biopuncture)

Privire generală asupra biotensegrităţii (www.fourhourbody.com/biotensegrity) Explică funcţiile fascinante ale fasciei. Steven Levin, un chirurg ortoped, lămureşte modul cum principiile tensegrităţii descoperite în domurile geodezice ale lui R. Buckminster Fuller se aplică şi în corpul uman, oasele acţionând ca elemente de compresiune, iar ţesuturile moi ca elemente de tensiune. Dacă eşti în vreun fel înclinat spre chestiile de tocilari, citeşte „The Importance of Soft Tissues for Structural Support of the Body" („Importanţa ţesuturilor moi pentru susţinerea structurală a corpului"). Este extraordinară.

Egoscue (www.egoscue.com) Egoscue este un program de terapie posturală cu 24 de clinici în toată lumea. Programul este proiectat să trateze durerea muscularo-scheletică fără medicamente, operaţie sau manipulare. A fost folositor în reducerea şi eliminarea durerii mele de spate.

***Atlas of Human Anatomy* (*Atlas de anatomie a omului*[********]) de Frank H. Netter (www.fourhourbody.com/netter)** Este cartea CEA MAI frumoasă şi cuprinzătoare (în mare parte) pe care am întâlnit-o. Mi-a fost sugerată de mai mulţi medici, inclusiv de dr. Lee Wolfer, care a descris-o astfel: „Netter este singurul responsabil pentru cunoştinţele anatomice ale majorităţii medicilor. A ratat doar fascia şi complexitatea ligamentelor". Deţin şi cartonaşele interactive bazate pe carte, care sunt concepute pentru studenţii la medicină.

******** Editura Medicală Callisto, 2012. (n.tr.)

Aş vrea să fim cu toţii dezbrăcaţi tot timpul. Am crezut întotdeauna că ceea ce este dedesubt contează.

– Celine Dion

CUM SĂ PLĂTEŞTI PENTRU O VACANŢĂ LA MARE CU O VIZITĂ LA SPITAL

Edwin o adora pe Celine Dion şi părea fericit să îi spună cuiva asta.

În timpul pregătirii sale în radiologie din Iowa, îl văzuse pe Stone Cold Steve Austin******** la WWE, un vis împlinit, dar Celine Dion se afla încă pe lista sa de dorinţe.

******** Steve Austin, cunoscut sub numele din ring *Stone Cold* Steve Austin, este un wrestler profesionist care a activat în World Championship Wrestling (WCW), în Extreme Championship Wrestilng (ECW) şi în World Wrestilng Federation (WWF), care a devenit în 2002 Word Wrestilng Entertainment. (n.ed.)

„Avem multe de făcut! Te rog să nu te mişti. Începem...” Edwin era, de asemenea, tehnicianul meu RMN şi tovarăş pentru următoarele patru ore. Era o perioadă lungă de stat la orizontală, dar împrejurimile erau frumoase. Spitalul Metropolitan Vivian Pellas, un spital privat curat din centrul oraşului Managua, Nicaragua, nu ar fi putut fi mai frumos.

Venisem în Nicaragua cu aproape trei săptămâni înainte ca să mă concentrez pe scris şi pe surfingul care se face aici, renumit în lume. Eu şi Kiwi, de la „Cum să obţii posteriorul perfect”, închiriaserăm o vilă pe un deal, cu piscină cu vedere la ocean. Pentru a evita mulţimea de pe plajă, făcusem rezervare pentru o barcă cu căpitan cu tot, care să ne ducă în cele mai bune zone izolate de surf de pe coastă. În drum spre casă, căpitanul ne-a ajutat să prindem şi să curăţăm peştii pe care bucătarul nostru îi putea pregăti pentru cină.

Acum, când mai aveam doar 12 ore până la zborul de întoarcere spre San Francisco, aveam să plătesc pentru toată treaba cu o vizită la spital.

Introducere în turismul medical

Hai să ne uităm puţin la cifre, ca să vedem cum este posibil. Mai întâi, cheltuielile de persoană în Nicaragua:

CHELTUIELI

Biletul de avion cu compania Orbitz, dus-întors, San Francisco-Nicaragua (cu escală la Houston) – 385 de dolari + taxe

Barca închiriată (pe călătorie de persoană) – 20 de dolari

Cazarea în prima săptămână (2.000 de dolari pe săptămână pentru nouă oameni într-o vilă cu 14 dormitoare deţinută de un fost jucător NBA) – 222 de dolari pe săptămână

Cazarea din a doua săptămână încolo (vilă superbă cu 2 dormitoare, mai aproape de centru [www.palermohotelandresort.com]) – 129 de dolari pe noapte

Închiriere Land Rover (de persoană) – 140 de dolari pe săptămână

Total pentru două săptămâni şi jumătate, exceptând mâncarea – 1.812 dolari

Am exclus mai sus mâncarea pentru a arăta care sunt costurile suplimentare faţă de ce aş fi cheltuit oricum în SUA, din moment ce mănânc în oraş de cel puţin două ori pe zi. Iată totalul:

Total pentru două săptămâni şi jumătate, inclusiv mâncare şi vin (+ 600 de dolari): 2.412 dolari

Deci cum ajungem înapoi la pragul de rentabilitate şi facem practic călătoria gratuită?

ECONOMII MEDICALE

Mi s-au făcut şapte RMN-uri la un preţ negociat de 350 de dolari fiecare. În scopuri comparative, RMN-urile similare în San Francisco ar fi costat aproximativ 750 de dolari fiecare, deci 7 x 350 de dolari = 2.450 de dolari în total de economii.

Am economisit şi circa 640 de dolari pe analize complete de sânge şi urină, făcându-le în Nicaragua şi nu în Statele Unite. Astfel, economiile mele totale la cheltuieli medicale au ajuns la **3.090 de dolari**.

M-am bucurat de o călătorie de surf luxoasă, am scris o grămadă şi am rezolvat analizele şi imagistica pe care voiam să le fac oricum. Economiile totale de 3.090 de dolari mi-au dat un avans (în esenţă, mi-au dat un profit al călătoriei) de 687 de dolari.

„Dar”, ai putea observa pe bună dreptate, „dacă nu sunt un ciudat care vrea şapte RMN-uri?”

În primul rând, în ciuda miturilor urbane care afirmă contrariul, nu există niciun risc de radiaţie la RMN-uri şi aş sugera, prin urmare, unul sau două pentru durerile şi leziunile care te sâcâie. Ca să nu mai menţionez de valoarea lor preventivă: întreabă orice individ care a supravieţuit cancerului dacă nu ar fi dorit să facă RMN-uri mai devreme.

Dar lăsând RMN-ul deoparte, frumuseţea arbitrajului geografic constă în meniul opţiunilor.

Nu luasem niciodată în considerare turismul medical înainte de 2009, din moment ce nu aveam operaţii în aşteptare pe care nu mi le puteam permite şi nici nu voiam proceduri cosmetice (implanturi în fund, careva?), pe care agenţiile de turism medical le-au făcut populare.

Însă analizele şi prevenirea au deschis porţile unei lumi de combinare a călătoriilor de talie mondială cu medicina de talie mondială.

Trebuie să-ţi cureţi şi să-ţi verifici dantura? Poate vrei să faci analize complete de sânge, pe care le recomand la nu mai puţin de şase luni? Ia în considerare să faci o călătorie grozavă din asta. Aceeaşi călătorie exotică de vis, pe care ai tot amânat-o din cauza costurilor, s-ar putea să ajungă aproape gratuită.

Poate că ispita călătoriei este exact imboldul de care ai nevoie pentru a verifica mai îndeaproape cum stai cu sănătatea?

Pentru a aprecia în întregime cât de uşor a fost şi cât de mult a contrastat cu experienţa mea din majoritatea spitalelor din SUA, permite-mi să relatez procesul.

La fel de uşor cum ai spune 1, 2, 3

M-am prezentat la camera de gardă a spitalului privat la ora 22:30, duminică noaptea, fără niciun preaviz. Kiwi suferea de urechea înotătorului******** şi trebuia să îi fie drenată înainte de zbor, iar eu voiam să îmi acopăr costurile călătoriei. Cea mai uşoară opţiune: să fac RMN-uri pentru toate articulaţiile cu durere reziduală de la leziunile sportive.

******** **Urechea înotătorului – otită externă. (n.ed.)**

L-am întrebat pe medicul lui Kiwi dacă mi se puteau face RMN-uri, iar ea m-a informat că trebuia să vorbesc cu un supervizor, pe care l-a şi chemat. Preţul afişat era de 600 de dolari pe RMN. Am întrebat care era cea mai bună reducere pentru cinci RMN-uri, iar ea a răspuns: 2.400 de dolari. I-am spus că voi plăti în numerar (cu cardul de credit) nu cu asigurarea, dacă poate lăsa preţul la 2.800 de dolari pentru şapte RMN-uri, sau 400 de dolari pe RMN. A fost de acord. Întreaga tranzacţie a fost cordială şi plăcută.

Supervizorul a autorizat RMN-urile în cinci minute şi a trimis o maşină să-l ia de acasă pe tehnicianul Edwin şi să-l aducă la spital. Nu am fost taxat pentru drum. Medicii, realizând că avem ceva timp de aşteptat, m-au invitat să stau cu ei şi să mâncăm împreună din fructul lor indigen favorit, *jocote*, pe care nu-l gustasem niciodată.

I-am întrebat apoi ce aş mai putea face pentru a umple cele 60 de minute de timp rămase. Analiză a urinei? Analize de sânge? Doi medici au scos o listă de analize pe care le puteam comanda şi ne-am uitat împreună peste ele, bifând 25 de căsuţe pe care le voiam, precum şi câteva pe care mi le-au sugerat ei ca fiind adesea neglijate, dar importante. Mi-au făcut calculul tuturor analizelor, mi s-a luat sânge 10 minute mai târziu şi mi-au promis rezultatele de la laborator în decurs de trei ore. Trei ore?! Asta m-a uimit, fiindcă în Statele Unite de obicei aştept şapte-zece zile pentru rezultatele analizelor de sânge.

Apoi mi-am amintit: eram la camera de gardă. Era o mare diferenţă faţă de echivalentul acesteia de la UCSF Parnassus, unde am fost certat odată de un medic pentru că m-am uitat la propria fişă după ce aşteptasem mai mult de trei ore într-o cameră goală: „Aceasta este proprietatea UCSF. Pacienţii nu au voie să se uite la fişe. Daţi-mi-o”.

Mediul acesta curat şi prietenos din Nicaragua semăna atât de mult cu un club privat, încât uitasem că mă aflam la camera de gard[. Eram singura persoană de acolo.

Edwin a venit, am terminat RMN-urile şi, la insistenţa lui, am făcut apoi câteva radiografii ca imagini de referinţă, pentru care nu am fost taxat. Mi-a

dat toate imaginile şi m-a trimis înapoi la recepţie, unde mă aşteptau analizele de sânge, rapoartele analizei urinei şi un pahar cu apă. Supervizorul mi-a explicat că erau puţine taxiuri la ora aceea târzie – în jur de 3:00 –, aşa că a comandat o maşină, pe cheltuiala spitalului, să mă ducă înapoi la hotel.

Apoi m-a îmbrăţişat şi mi-a urat drum bun.

Când am revenit în SUA şi am început să mă ocup de vindecarea mai multor leziuni cu ajutorul medicilor (ultimul capitol), RMN-urile din Nicaragua au fost nepreţuite. Fiecare m-a scutit de facturi scumpe pentru imagistică, precum şi de bâjbâiala care ar fi dus la săptămâni de terapii nepotrivite. Din păcate, media unei consultaţii de 11 minute pe pacient în Statele Unite produce multe greşeli, dar majoritatea medicilor nu cer radiografii pentru a le preveni. De ce? Pentru că, în calitate de clinică sau doctor, dacă ceri multe radiografii, creşte probabilitatea de a fi auditat de companiile de asigurări. În cazul meu, dacă mi se punea un diagnostic rapid, în 11 minute, puteam să scot RMN-urile din geantă şi să spun: „Hai să fim siguri, da?”.

Eu cred că acesta este un lucru foarte prudent.

Amâni plajele acelea cu nisip alb la care visai? Ia în considerare să te răsfeţi relaxându-te şi să acoperi costurile cu o vizită la o clinică sau două.

Ai putea chiar să primeşti şi nişte fructe *jocote* gustoase.

Instrumente şi trucuri

Patients Beyond Boarders **(*Pacienţi dincolo de graniţe*), de Josef Woodman (www.fourhourbody.com/woodman)** Cel mai complet ghid tipărit pentru turismul medical. Această carte de peste 400 de pagini conţine 40 de destinaţii de călătorie medicală de top, liste cu sute de spitale şi un index care îţi arată cele mai bune clinici unde poate fi tratată boala de care suferi.

International Medical Travel Journal **(Revista internaţională de călătorii medicale) (www.imtjonline.com/resources/patient-guide)** Ghidul în 10 paşi al IMTJ pentru turismul medical este un prim text util pentru cei care se gândesc la o călătorie distractivă, dar productivă în străinătate. Mulţimea de opţiuni poate fi descurajantă, iar această listă va minimiza paradoxul alegerii.

Spitalul Bumrungrad (www.bumrungrad.com) Acest spital de talie mondială din Thailanda a fost prezentat în „Top 10 destinaţii de călătorii medicale din lume” (*Newsweek*) şi este unul dintre cei „Top 4 pionieri din turismul medical” (*Wall Street Journal*). Imaginile de pe website-ul lor vor face probabil ca spitalul din SUA la care mergi tu să arate ca o cocioabă din lumea a treia.

Med Retreat (www.medretreat.com) Med Retreat te poate ajuta în procesul de a te decide care este cea mai bună clinică internaţională pentru

necesităţile tale. Printre destinaţiile populare se numără Argentina, Costa Rica şi Turcia.

MedTrava (www.medtrava.com) Similar cu Med Retreat şi având sediul în Austin, Texas, MedTrava îţi poate prezenta unităţi medicale alese cu grijă din toată lumea şi te poate ajuta să economiseşti până la 70% pentru procedurile comune.

Nu m-am confruntat niciodată cu probleme legate de leziuni, datorită pregătirii mele. În special datorită întinderii.

– Edwin Moses, medaliat de două ori cu aurul olimpic la cursele cu obstacole de 400 de metri; câştigător a 122 de curse consecutive

PRE-ABILITAREA
Protejarea corpului de leziuni

Prefaţă: *Acesta este cel mai lung şi mai dificil capitol din carte şi pentru un mare procent dintre cititori va fi cel mai important.*

Urmărirea unor creşteri rapide ale performanţei fără să faci „pre-abilitare” în vederea prevenirii leziunilor este ca şi cum te-ai sui într-o maşină de formula unu fără să verifici cauciucurile. Mica investiţie de timp făcută în prealabil (chiar două-patru săptămâni) îţi va permite un progres mult mai rapid, evitând în acelaşi timp regresele serioase.

Citeşte-l pe sărite acum sau întoarce-te la el mai târziu, dar nu uita să citeşti acest capitol dacă faci antrenament de rezistenţă sau de viteză.

13:30, CAPE TOWN, AFRICA DE SUD

Agentul de pază de la Virgin Active Health Club nu era impresionat. Într-o ţară cu un procent oficial al şomajului de 25%, violenţa era mai puţin întâlnită decât te-ai fi aşteptat, dar tot merita să fii vigilent.

I-am explicat din nou care era ideea cu privire la ţeava de metal groasă de 91 de centimetri pe care voiam s-o duc în sală. Planul era să tai baza unui suport pentru umbrele şi să dau o gaură de 1 centimetru la un capăt.

„Nu, zău. E pentru antrenamentul meu. Nu ca să lovesc recepţionerii.”

Ultima parte nu părea să fie convingătoare.

„Dar, dar… Gray Cook mi-a spus s-o fac!”, am vrut să mă îmbufnez. „Nu îl ştii pe Gray Cook?!”

Nu avea de unde să îl ştie.

E chiar păcat că majoritatea oamenilor nu îl ştiu, chiar dacă le-ar putea face un corp indestructibil.

Anatomia lui Gray: de la NFL la forţele speciale

Michelle Wie a fost timp de câteva luni, fără îndoială, cea mai faimoasă atletă rănită de pe planetă.

În timpul unei perioade scurte din 2008, leziunile au împiedicat-o să facă flotări sau să stea nemişcată într-un picior timp de 10 secunde. Nu este exact ce te-ai aştepta de la cea mai tânără femeie care s-a calificat pentru un turneu de golf LPGA********. Sponsorizată de Nike şi proclamată de către revista *Time* drept „una dintre cele 100 de persoane care ne făuresc lumea”, părea că fusese forţată să atingă culmea. Nu avea nici măcar 20 de ani.

******** The Ladies Professional Golf Association – Asociaţia Feminină de Golf Profesionist din SUA. (n.tr.)

„Înainte [de antrenament], Michelle putea trimite mingea la 293 metri, cu vântul în spate. Acum, un an mai târziu, poate trimite în continuare mingea

la aceiaşi 293 metri. Diferenţa este că acum o poate face de 300 de ori pe zi.”

Gray Cook, geniul din spatele recuperării rapide a lui Michelle, mă instruia în sediul său liniştit din Danville, Virginia.

A văzut ceea ce publicul general ratase. Chiar şi rănită, Michelle putea face praf mingea. Majoritatea credeau că dacă îşi păstrase puterea totul era bine. Dar nu mai era consecventă. Puterea era doar o piesă din puzzle.

Refăcând atleţi profesionişti în fabrica sa de durabilitate umană, Gray a devenit, poate, cel mai căutat specialist în prevenirea leziunilor din lume. În 2007, atât Chicago Bears, cât şi Indiana Colts l-au folosit ca armă secretă pentru a-şi ţine atleţii pe teren, iar ambele echipe au ajuns la Super Bowl XLI.

Gray nu se limita doar la NFL, MLB, NHL sau NBA. Forţele speciale pariau de asemenea pe acest sudic blând. Gray explică:

„Pentagonul investeşte la fel de multe milioane într-un angajat al Forţelor Speciale ca o echipă din NFL într-un jucător, dar o carieră în NFL poate dura trei ani, pe când o carieră în Delta Force ar trebui să dureze mai mult de zece”.

Milioane. Înseamnă mulţi bani.

Cum naiba te aperi împotriva leziunilor dacă nu ai acces la un personaj ca Gray?

Revenind la vechiul meu principiu preferat: 80/20.

Evaluarea funcţională 80/20

În opinia lui Gray, cea mai probabilă cauză a leziunilor nu este nici slăbiciunea, nici încordarea, ci dezechilibrul. Crezi că, dacă faci abdomene sau exerciţii izolate pentru abdomene, este suficient pentru a-ţi lucra muşchii de bază? Mai gândeşte-te puţin. „Muşchii trunchiului, de exemplu, funcţionează adesea bine cât timp nu se mişcă şoldurile. Când se mişcă şoldurile – un scenariu mai realist –, aceştia încep să compenseze pentru diferenţele dintre stânga şi dreapta.” Atunci apar leziunile.

Instrumentul fundamental al lui Gray pentru identificarea dezechilibrelor este conceptul său de Evaluare a Motricităţii Funcţionale (EMF). EMF reprezintă o serie de şapte teste de mişcare făcute de un specialist certificat. Fiecare test este notat pe o scară de trei puncte.

Pentru autoevaluare, EMF-urile sale profesioniste pot fi reduse la cinci mişcări cu o evaluare simplă de admis-respins:

1. 1. Genuflexiuni joase
2. 2. Păşit peste obstacole
3. 3. Fandare în linie dreaptă
4. 4. Ridicare activă a unui picior întins
5. 5. Rotaţie din şezut

Acest auto-EMF este conceput să identifice două lucruri: dezechilibrele stânga-dreapta (asimetrie) şi problemele de control motric (clătinarea şi schimbarea direcţiei).

Chiar dacă poţi ridica 272 de kilograme la banca de forţă, nu înseamnă că nu îţi vei disloca un umăr după cinci minute în joc. Mai multe greutăţi cu mai multe repetări nu înseamnă stabilitate.

„Majoritatea oamenilor pot ridica o greutate mai mare deasupra capului pentru un timp anume decât pot merge cu greutatea deasupra capului aceeaşi perioadă de timp. Puterea [prima] nu ar trebui să depăşească *niciodată* stabilitatea [cea din urmă]", explică Gray Cook. „Este o reţetă pentru dezastru. Cea mai mare neînţelegere este că îţi poţi întări doar stabilizatorii [cum ar fi rotatorul pentru umăr], pentru a preveni leziunile. Chiar dacă eşti şi cu 10% mai puternic, e ca o picătură în ocean."

Lucrarea izolată a muşchilor va schimba muşchii, dar nu e probabil să facă mişcarea mai sigură. În schimb, dacă lucrezi conform unor tipare ale mişcărilor de bază, îţi vei face muşchii mai puternici, iar mişcarea (fie că alergi într-o cursă scurtă de 40 de metri sau cari bagaje) mai sigură. Pentru a folosi o analogie a lui Paul Chek, tiparele mişcărilor de bază sunt precum tastele 0-9 ale unui calculator. Toate celelalte numere, mişcări complexe în acest caz, sunt doar combinaţii ale cifrelor de bază.

EMF dă rezultate?

Membrii echipei de fotbal profesionist Atlanta Falcons au încheiat sezonul din 2007 cu un total de şapte leziuni. În sezonul din 2008, nu a avut loc decât o singură operaţie minoră, târziu în sezon. Diferenţa: noul director de performanţă atletică, Jeff Fish, a făcut ca EMF-ul să fie obligatoriu. Odată ce jucătorii sunt „diagnosticaţi" prin EMF, li se dau programe personalizate pentru a corecta dezechilibrele şi a-şi îmbunătăţi gama de mişcări.

Apoi sunt cei din echipa Colts. Indianapolis Colts a fost cea mai mică echipă NFL la nivel naţional în ultimii nouă ani. A suferit, de asemenea, cele mai puţine leziuni dintre toate echipele NFL şi a avut cel mai mare număr de jocuri câştigate în ultimii nouă ani. Aceasta este o combinaţie neobişnuită. Jon Torine, antrenorul său principal de rezistenţă, a folosit EMF în toată această perioadă de timp.

Cele patru elemente cruciale

Iniţial, acest capitol urma să fie dedicat EMF-ului. Asta până când am realizat că izolarea problemelor cu ajutorul EMF era doar primul pas. Pasul al doilea consta în prescrierea acţiunilor corecte pentru fiecare greşeală principală a fiecăreia dintre cele cinci mişcări, ceea ce ar putea ocupa cu uşurinţă 50 de pagini de material stufos.

Aşa că i-am trimis un e-mail lui Gray să reducă ceea ce părea ireductibil:

> Presupunând că oamenii fac evaluarea, care sunt cele 2-4 exerciţii de corectare pe care le-ai sugera pentru a repara cel mai bine cele mai

comune dezechilibre/slăbiciuni? Dacă ai avea un pistol la tâmplă şi ar trebui să alegi 2-4 exerciţii pentru corectarea generală, pe care le-ai alege?

Alegerile lui Gray au fost, fără ezitare, următoarele patru:

Lasă şi ridică (L&R)******

******** ***Chop and lift*** **(C&L), în original. (n.ed.)**

Ridicarea turcească (RT)******

******** ***Turkish get-up*** **(TGU), în original. (n.ed.)**

Deadlift cu două mâini, pe un singur picior (2SDL)

Deadlift în diagonală cu o mână, pe un singur picior (1SDL)

Am pus exerciţiile în ordinea în care ar trebui să le înveţi, din moment ce este necesară o coordonare mai bună pe măsură ce avansezi pe listă. Nu e nicio ruşine să te ţii doar de L&R pentru două-patru săptămâni, dacă celelalte trei se dovedesc ciudat de exersat la început.

Mai întâi voi rezuma programul exact pe care l-am urmat pentru a-mi repara dezechilibrele, în „Programul Celor Patru Elemente Cruciale” de mai jos. Acesta oferă imaginea de ansamblu înainte să intrăm în detalii şi ar trebui să servească ca referinţă uşor de găsit mai târziu. Apoi voi descrie exerciţiile, folosind, în principiu, cuvintele lui Gray.

Exerciţiile nu sunt complicate, dar folosirea textului în locul unui videoclip le poate face să pară astfel. Apelează la videoclipurile enumerate în „Instrumente şi trucuri”, pentru a te familiariza cu Cele Patru Elemente Cruciale şi întoarce-te la rezumatul de mai jos dacă eşti copleşit.

Programul Celor Patru Elemente Cruciale: găsirea şi repararea

Iată un program posibil pentru a le combina.

SĂPTĂMÂNA 1: MARŢI, 30-45 DE MINUTE

COORDONAREA

Acesta nu este un antrenament. Această şedinţă este despre practicarea mişcărilor, exact ca postura de dans sau karate. În acest scop, sunt folosite greutăţi uşoare, chiar şi pentru mişcări care folosesc o sarcină mai grea în antrenamet (precum deadlift).

Dezvoltarea unui nivel de bază pentru coordonarea cu aceste tipare te va asigura că nu îţi bazezi întregul program de antrenament pe dezechilibre masive, care puteau fi reparate cu câteva minute de exersare şi adaptare neurologică.

Exersează atât RT, cât şi variantele de SDL fără greutăţi, până când poţi executa mişcările pe ambele părţi, apoi adaugă greutăţi uşoare. În toate exerciţiile, foloseşte greutatea minimă necesară care să te ajute să îţi stabilizezi corpul.

SĂPTĂMÂNA 1: JOI ŞI SÂMBĂTĂ, 45-60 DE MINUTE PE ŞEDINŢĂ

TESTAREA

Acum îţi vom testa cel mai slab cadran şi cele mai slabe laturi pentru fiecare mişcare. Execută RT şi SDL doar dacă le poţi realiza perfect fără greutăţi:

L&R (ca în exemplul meu de la pagina 359)

Lasă în jos către genunchiul stâng x 6-12 rep

Lasă în jos către genunchiul drept x 6-12 rep

Ridică spre genunchiul stâng x 6-12 rep

Ridică spre genunchiul drept x 6-12 rep

RT

5 RT pe fiecare parte (kettlebell de 16 kilograme)

5 RT pe fiecare parte (kettlebell de 24 de kilograme)

Acestea sunt greutăţile pentru RT pe care le-am folosit eu. Citeşte descrierea RT-ului care urmează pentru greutăţile de început sugerate pentru bărbaţi şi femei. Ganterele pot fi folosite în locul greutăţilor kettlebell.

2SDL

5 rep pe fiecare picior

1SDL

5 rep pe fiecare picior

GENUFLEXIUNE COMPLETĂ

10 rep

Am adăugat genuflexiunea completă pentru că este important să menţii (sau să ai) măcar abilitatea de a executa mişcarea, chiar dacă noi ne concentrăm pe deadlift.

Repetă această testare atât joi, cât şi sâmbătă, pentru a te asigura că nu ţi-ai diagnosticat greşit dezechilibrele. Foloseşte aceleaşi greutăţi sâmbătă, dar nu te uita la numărul de repetări încheiate joi. Sâmbăta este pentru a confirma că dezechilibrele nu sunt doar o greşeală.

SĂPTĂMÂNILE 2-6: LUNI ŞI VINERI, 30-45 DE MINUTE PE ŞEDINŢĂ

REPARAREA

După ce ţi-ai identificat dezechilibrele, exerciţiile pentru săptămânile 2-6 sunt concepute în vederea remedierii lor.

Dacă poţi executa 10 genuflexiuni de la posterior la călcâie fără greutate, fă următoarele la fiecare antrenament (seturile şi repetările sunt explicate ulterior):

1. L&R cu îngenunchere pe un singur picior
2. RT
3. 1SDL

Dacă nu poţi executa 10 genuflexiuni complete, execută-le pe acestea:

1. L&R cu îngenunchere pe un singur picior
2. L&R cu îngenunchere completă (aceasta este o adăugare simetrică, cu ambii genunchi jos, care te va ajuta să îţi dezvolţi o postură corectă pentru genuflexiuni)
3. RT
4. 1SDL

SETURI ŞI REPETĂRI: Pentru toate exerciţiile din săptămânile 2-6, foloseşte un raport al seturilor de 2:5 pentru partea puternică:slabă şi o limită de repetări de 3-5. Asta înseamnă că execuţi un total de şapte seturi, două pentru partea mai puternică şi cinci pentru partea mai slabă, după cum urmează:

Partea puternică x 3-5 rep (eu ţintesc către 5 la toate)
Partea slabă x 3-5 rep
Partea puternică x 3-5 rep
Partea slabă x 3-5 rep
Partea slabă x 3-5 rep
Partea slabă x 3-5 rep
Partea slabă x 3-5 rep

Fă pauză de un minut între seturi. Dacă nu poţi încheia cinci repetări în ultimele seturi, mai degrabă redu repetările decât să reduci greutatea. Înregistrează totul.

Sugerez o viteză concentrică (de ridicare) de o secundă sau de două secunde şi o viteză ecocentrică (de coborâre) de patru secunde. Indiferent ce viteză foloseşti, păstreaz-o constantă.

SĂPTĂMÂNILE OPŢIONALE DE LA 7 ÎNCOLO: LUNI ŞI VINERI, 30-45 DE MINUTE PE ŞEDINŢĂ – PRE-ABILITARE ŞI ÎNTĂRIRE SUSŢINUTE

Din săptămâna a 7-a poţi introduce L&R cu îngenunchere completă şi 2SDL pentru corecţii simetrice şi putere pură. Execută această secvenţă de două ori pe săptămână, dacă doreşti să reduci în continuare riscul de leziuni. Eu retestez o dată la 4-6 săptămâni şi fac remedierile corespunzătoare.

Dar, ca să continui cu programul, odată ce diferenţele de putere de 10% sau mai mari sunt corectate, foloseşte două seturi de 3-5 repetări (eu prefer 5) pe fiecare parte pentru fiecare exerciţiu.

RT
L&R cu îngenunchere completă
2SDL
C&L cu îngenunchere pe un singur picior
1SDL

2SDL este executat exact ca 1SDL, dar în loc să ridici cu o mână, fie ridici o halteră cu ambele mâini, fie, preferinţa mea, ţii o ganteră/un kettlebell în fiecare mână.

Dacă acorzi 30-45 de minute în fiecare săptămână acestor exerciţii, durează mai puţin şi sacrifici mai puţin din progres decât dacă ai face recuperare între 6 şi 24 de luni după o leziune majoră.

Patru exerciţii te pot ajuta să te menţii stabil şi puternic. Prea ocupat? Fă cât poţi, fiindcă oricât de puţin tot ajută.

Concentrează-te pe pre-abilitare ca să nu trebuiască să faci reabilitare.

Detalii cu privire la exerciţii

EXERCIŢIUL NR. 1 – LASĂ ŞI RIDICĂ (L&R)

Lăsarea este o mişcare în jos, pe diagonală, de-a lungul corpului, dintr-o poziţie de sus într-o poziţie de jos, iar ridicarea este mişcarea în sus, pe diagonală, dintr-o poziţie de jos într-o poziţie de sus. Sunt, în esenţă, imagini în oglindă ale uneia faţă de cealaltă.



Poziţiile de început şi de încheiere ale lăsării.

Poziţiile de început şi de încheiere ale ridicării. Suportul pus sub genunchi, pe care eu nu l-am folosit, este opţional şi utilizat aici pentru a obţine un unghi mai ascuţit în sus.

Există două posturi folosite în mod obişnuit atunci când execuţi L&R, văzute mai sus.

Ne vom concentra pe L&R cu „îngenunchere pe un singur picior” din două motive.

În primul rând, este important să abordezi problemele asimetrice (stânga-dreapta) înainte de alte probleme prezente în ambele părţi, iar poziţia de îngenunchere pe un singur picior abordează atât asimetriile din partea superioară, cât şi pe cele din partea inferioară. În al doilea rând, din şase persoane pe care le-am testat prin evaluarea flexibilităţii unui singur picior (vezi caseta), toate prezentau diferenţe majore între stânga şi dreapta.

Descrierea îngenuncherii pe un singur picior



Poziţia picioarelor în îngenuncherea completă şi pe un singur picior.

Un genunchi este jos şi celălalt ridicat, cu coapsele şi gambele la un unghi de 90 de grade una de alta. Vei lăsa mereu către genunchiul de jos şi vei ridica către cel de sus. Fiecare mişcare este o mişcare de tragere-împingere; ţine mâinile aproape de piept în tranziţie. În lăsare, de exemplu, tragi bara către stern şi o împingi către podea. Cablul ar trebui să se mişte în linie dreaptă.

În mod ideal, atât piciorul din faţă, cât şi genunchiul aflat jos ar trebui să fie plasate în linie dreaptă; poate fi folosită o bandă adezivă pe podea (sau orice linie), pentru a te asigura că sunt astfel.

Dacă această postură îngustă se dovedeşte prea dificilă, foloseşte o bază mai lată. Pune-ţi piciorul din faţă la 10 centimetri de linia genunchilor şi adu-l mai aproape de-a lungul a câteva antrenamente. Asigură-te doar că lăţimea este aceeaşi pentru părţile stângă şi dreaptă la fiecare antrenament individual, lucru esenţial pentru a păstra comparaţiile exacte.

Programul de lăsare şi ridicare 80/20

Ghid



Plasarea ideală în linie dreaptă.

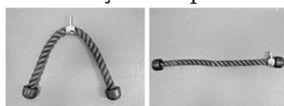
1. Rezumă-te la o „bară”, în prima sau primele două luni. Atât lăsarea cu îngenunchere pe un singur picior, cât şi ridicarea cu îngenunchere pe un singur picior vor fi executate cu cabluri, folosind fie o bară ataşabilă, fie, ca în fotografiile noastre, accesoriul mai comun al „extensiei pentru triceps”,

cu frânghia trasă în întregime în capăt pentru a imita o bară. Asta e ce am folosit eu.

Exerciţiul cu bara sau bara falsă te forţează să îţi foloseşti trunchiul pentru a contracara dezavantajul mecanic, nu să trişezi prin mişcarea cu puterea braţului.

Dacă vrei să execuţi L&R acasă sau când călătoreşti, poţi folosi benzi de rezistenţă********. Dacă foloseşti benzi, mişcarea devine mai degrabă o presă în partea din faţă a corpului, spre deosebire de cea în diagonala corpului.

******** Vezi „Instrumente şi trucuri” la sfârşitul capitolului. (n.aut.)



Accesoriu pentru frânghia de triceps (normal).

Accesoriu pentru frânghie transformată în „bară”.

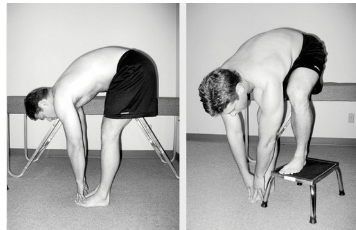
2. Descarcă între repetări, dacă este posibil (sprijină grămada de greutăţi). Asta am ratat eu în primele antrenamente, fiindcă eram pe alt continent şi fără mijloace de comunicare. Tot mi-am dublat puterea şi mi-am corectat dezechilibrul cu patru antrenamente fără să descarc, dar am făcut un progres mai rapid ulterior, cu ajutorul ei. Dacă ţi se pare prea greu să te coordonezi, poţi începe fără descărcare.

EVALUAREA FLEXIBILITĂŢII UNUI SINGUR PICIOR

Încearcă şi tu:

1. Ţinându-ţi picioarele apropiate şi genunchii drepţi, încearcă să îţi atingi degetele de la picioare, cu tălpile pe podea. Dacă e prea uşor, încearcă să pui podul palmei pe degetele de la picioare.

2. Acum testează din nou independent aceeaşi întindere pe fiecare parte. Pune un picior pe o scară sau un suport şi nu uita să ţii genunchii complet drepţi, ca să previi trişatul. Execută pe ambele părţi.



Pasul 1 Pasul 2

Cum te-ai descurcat? Întinderea mea era cu 8 centimentri mai scurtă în partea dreaptă.

Gray explică acest concept: „Dezechilibrul nu este doar o problemă de putere. Este o problemă de control motoriu. Să treci de la descărcat la încărcat şi viceversa, acesta este scopul. Reangajarea este valoroasă şi îţi stimulezi mai mulţi neuroni”.

Dar cum ajungi în poziţia corectă, care necesită să ai frânghia în mână la distanţă de aparat, fără să ridici automat grămada de greutăţi? Cu alte cuvinte, cum sprijini greutatea fără să cazi? Trebuie să îţi extinzi cablul. Cea mai bună opţiune presupune carabine, cleme metalice folosite în alpinism.

Prima opţiune: foloseşte o zală de lanţ de la un magazin de bricolaj şi două carabine pentru a extinde cablul. Un capăt al lanţului va fi conectat la cablu, iar celălalt capăt se va conecta la accesoriul pentru triceps. Funcţionează! **A doua opţiune**, şi cea pe care o prefer, este să foloseşti în locul lanţului o frânghie de nailon pentru alpinism. Frânghia de nailon este o fâşie plată de material cu ochiuri pe ea. Aceaste chingi sunt uşor de împachetat şi de pus în buzunar, dar sunt destul de puternice încât să susţină greutăţile în mişcările de lăsare şi ridicare. O iau întotdeauna cu mine când călătoresc.

Dacă nu vrei să îţi baţi capul cu extinderea lungimii cablului, te poţi antrena cu un partener care preia greutatea pentru tine timp de o secundă după fiecare repetare sau te poţi antrena fără să descarci, cum am făcut eu timp de patru antrenamente, ceea ce a fost suficient pentru a-mi corecta dezechilibrul cel mai mare.

3. Nu îţi ţine respiraţia. Odată ce am avansat la greutăţi mai mari, am sfârşit prin a-mi ţine respiraţia pe porţiunea de ridicare, expirând apoi uşor la coborâre. Aceasta este Tehnica Valsalva şi, deşi poate fi valoroasă pentru ridicările maximale, înseamnă trişat în L&R. Fă tot posibilul să respiri după cum urmează şi să-ţi păstrezi o figură relaxată:

a. Inhalează o cantitate mare de aer la începutul mişcării şi măreşte presiunea în abdomen prin încordarea tuturor muşchilor din şolduri şi trunchi. Rigidizează-ţi şi sprijină-ţi corpul, dar stai cât mai sus posibil.

b. Începe porţiunea de tragere a oricărei mişcări şi împinge aerul afară printre dinţii încleştaţi ca să produci un sâsâit. Continuă acest sâsâit, lent, în timp ce treci la împingere şi ajungi la extensia completă. La extensia completă, ar trebui să ai mai mult de 50% din aer în plămâni. Continuă sâsâitul şi la întoarcere, folosind aerul rămas, până când grămada de greutăţi ajunge să fie sprijinită.

c. Respiră normal de două ori, cu grămada de greutăţi sprijinită, şi începe următoarea repetare.

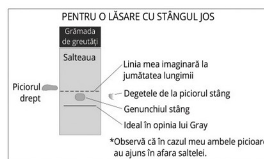
4. Fă-ţi poziţionarea 100% constantă de la antrenament la antrenament.

Amplasarea piciorului: pentru a standardiza poziţia de la un antrenament la altul, Gray sugerează să foloseşti o saltea de fitness sau de

yoga, cu capătul îngust în dreptul aparatului, şi apoi să-ţi aşezi genunchiul jos, la aproximativ o treime din lungimea saltelei.

Dacă ai o saltea (saltelele de yoga pot fi rulate şi sunt o investiţie înţeleaptă), foloseşte un marker permanent pentru a marca amplasarea genunchilor pentru ambele mişcări. Dacă nu ai salteaua ta, foloseşte bandă adezivă.

Iată o diagramă care prezintă amplasarea ideală a lui Gray şi ce am făcut eu în final:



Am început să folosesc o saltea de fitness standard pentru a preveni iritaţiile de la saltea pe genunchi, nu pentru amplasare. Am realizat apoi, nu-i de mirare, că folosirea unei saltele făcea reproducerea exactă a poziţiilor mult mai uşoară. Am pus genunchiul jos la mijlocul distanţei faţă de grămada de greutăţi, fiindcă nu aveam bandă adezivă, iar jumătatea era mai uşor de determinat vizual. M-am asigurat apoi că şoldurile erau aproximativ în faţa centrului grămezii de greutăţi. Deşi nu este precis ce a recomandat Gray, a făcut poziţionarea pentru ambele părţi şi mişcările uşor de reţinut.

Pentru alinierea piciorului şi genunchiului de jos, aşa cum se vede în diagramă, mi-am pus genunchiul jos, de o parte a liniei imaginare de la jumătatea distanţei, şi piciorul de cealaltă.

Nu e nevoie ca şoldurile să stea la un unghi de fix 90 de grade faţă de grămada de greutăţi, dar am constatat că e cel mai uşor de ţinut minte şi de reprodus.

Poziţionarea mâinilor: Pentru poziţionarea mâinilor atât în lăsare, cât şi în ridicare, mi-am pus mâna cea mai îndepărtată de aparat la exact trei palme deasupra capătului care atârna al „barei” din frânghie. Mâna cea mai apropiată de maşină a prins frânghia cât mai aproape de cablu.

Rotirea capului şi a umerilor: Capul nu ar trebui să se rotească independent de umeri. Dacă ne imaginăm şoldurile şi umerii paraleli în poziţia de început, nu ar trebui să îţi roteşti umerii mai mult de 15-20 de grade faţă de şolduri. O rotaţie mai mare nu va duce la mai multă activare a abdomenului şi te-ar putea forţa să pierzi poziţia corectă a părţii inferioare a spatelui şi chiar pe aceea de biped.

Să înceapă testarea

Găsirea dezechilibrelor în L&R se face prin testarea celor patru cadrane: stânga jos, dreapta jos, apoi stânga sus, dreapta sus. Scopul este să îţi

identifici cel mai slab cadran. Lăsarea se face întotdeauna înainte de ridicare, căci vei folosi greutăţi mai mari pentru prima.

TESTAREA

Lăsare în jos către genunchiul stâng x 6-12 rep

Lăsare în jos către genunchiul drept x 6-12 rep

Ridicare către genunchiul stâng x 6-12 rep (asigură-te că te mişti încet pentru porţiunea de coborâre a ridicării, altfel greutatea te va trage după ea)

Ridicare către genunchiul drept x 6-12 rep

Testarea se face cel mai bine la începutul unui antrenament. Pentru porţiunile de ridicare, scade jumătate sau chiar două treimi din greutatea folosită pentru lăsare. Alege o greutate pentru ambele mişcări cu care crezi că nu poţi executa mai mult de 6-12 repetări, iar apoi caută discrepanţe în calitatea şi abilitatea ta de a atinge repetările maxime pentru fiecare parte.

Ar trebui să fie un chin moderat. Vrei să faci o „repetare până la epuizare” completă în decurs de 6-12 repetări, aşa că testează până în punctul în care pierzi postura potrivită şi/sau mişcarea lină sau până în punctul în care se dovedeşte a fi un chin care compromite tehnica.

Astfel, ridici până la „epuizarea” posturii sau tehnicii, nu a epuizării musculare.

Ţine-ţi spatele drept, şoldurile relaxate şi capul cât mai ridicat posibil. „Pierderea posturii” are loc când nu poţi menţine această poziţie înaltă şi capul ţi se lasă în jos sau se mişcă într-o parte. Opreşte număratul repetărilor când nu mai poţi corecta acest lucru. Deşi nu e necesar, e folositor să te supravegheze cineva sau să filmezi testul********. Pentru ambele părţi, vezi care este numărul maximum de repetări până când mişcarea nu mai este lină şi fluidă.

******** Am folosit un aparat de filmat Flip pus pe un aparat din apropiere, cu un trepied pliabil Joby Gorillapod. (n.aut.)

Dacă se întâmplă să calculezi greşit greutatea şi să depăşeşti 12 repetări, continuă şi înregistrează repetarea la care nu mai ai postura corectă. Foloseşte aceeaşi greutate în ambele părţi.

Odată testul complet, ar trebui să ai o evaluare a patru cadrane – lăsarea dreaptă şi stângă şi ridicarea dreaptă şi stângă. Dezechilibrele sunt definite ca o diferenţă mai mare de 10% în greutate (dacă numărul de repetări este acelaşi) sau ca număr de repetări (dacă greutatea este aceeaşi) între părţile stângă şi dreaptă.

Găseşte cel mai slab cadran şi lucrează-l până când restabileşti simetria.

Iată rezultatele primei mele zile de testare:

Lăsare în jos către genunchiul stâng:	10 kg x 7,5 rep
Lăsare în jos către genunchiul drept:	10 kg x 15 rep (!) şi aş fi putut face încă 3-4
Ridicare către genunchiul stâng:	5 kg x 13 rep
Ridicare către genunchiul drept:	5 kg x 14 rep

Am testat din nou două zile mai târziu, deoarece voiam să confirm dezechilibrul înainte să planific un întreg program. L-am confirmat, dar se poate vedea deja o îmbunătăţire incredibilă în controlul motoriu, care se reflectă în câştigurile legate de putere:

Lăsare în jos către genunchiul stâng:	10 kg x 16 rep
Lăsare în jos către genunchiul drept:	10 kg x 20 de rep şi aş fi putut face încă 7-8 (m-am oprit, din moment ce primul test fusese confirmat)
Ridicare către genunchiul stâng:	7 kg x 6-7 rep (greutatea mai mare a făcut slăbiciunea din această parte mai clară decât în primul test)
Ridicare către genunchiul drept:	7 kg x 11 rep

Două antrenamente mai târziu, foloseam 20 de kilograme pentru ambele părţi la lăsare. Dezechilibrul cel mai rău a fost corectat şi durerea de spate pe care o resimţisem din cauza scrisului în exces aproape că dispăruse odată cu asta.

Vei fi uimit de cât de multe probleme esenţiale se şterg prin simpla găsire a cadranului cel mai slab şi prin exersarea lui.

EXERCIŢIUL NR. 2 – RIDICAREA TURCEASCĂ (RT)

Dacă Gray ar putea alege doar o mişcare dintre Cele Patru Cruciale, ar alege ridicarea turcească.

RT poate fi o mişcare complexă şi ar trebui să fie văzută ca o investiţie pe termen lung. Dacă devine frustrantă, priveşte-o ca pe o încălzire cu puţine greutăţi pe care o exersezi timp de câteva minute înainte de fiecare antrenament şi concentrează-te pur şi simplu pe sporirea rezistenţei cu alte mişcări, până când te simţi 100% confortabil.

Aceasta este mişcarea pe care a folosit-o Gray cel mai mult cu Michelle Wie, împreună cu balansarea de bază********. RT este o soluţie elegantă ce include nouă mişcări discrete care, în combinaţie, se adresează tuturor grupelor musculare principale şi câmpurilor de mişcare. Gray subliniază de ce majoritatea nu o văd aşa de obicei:

******** Balansarea nu este una dintre Cele Patru Elemente Cruciale, ci preferata mea. Este descrisă în întregime la „Cum să obţii posteriorul perfect”. (n.aut.)

„Ridicarea turcească şi balansarea pur şi simplu nu sunt suficient de sexy pentru revistele glossy. Chiar afirm că poţi fi un atlet de talie mondială şi să faci doar RT şi balansări pentru prevenirea leziunilor? Da, în mare măsură”********.

******** Ai nevoie de antrenament pentru abilităţile specifice sportului? Bineînţeles. Dar dacă nu stăpâneşti aceste tipare motorii de bază, nu ar trebui să faci alte exerciţii până nu ţi le fixezi. Ele sunt baza. (n.aut.)

Odată ce Michelle a putut face o RT completă cu un kettlebell de 16 kilograme, supravegheată de fenomenul ridicării turceşti, dr. Mark Cheng, câştigurile pe care le-a avut cu reabilitatea, lăsarea şi ridicarea şi deadlifturile pe un singur picior au fost integrate şi fixate. RT poate fi privită ca funcţia ta de „salvare a documentului”. Cu alte cuvinte, L&R mişcă partea superioară a corpului în timp ce o blochează pe cea inferioară; SDL (în cele ce urmează) mişcă partea inferioară a corpului în timp ce blochează partea lui superioară; odată întărite ambele jumătăţi, RT este cea care le pune cap la cap. Dacă nu „salvezi documentul” la sfârşitul unui antrenament cu RT, câştigurile din partea inferioară a corpului şi cele din partea superioară a corpului nu sunt incorporate în mişcarea întregului corp.

RT este şi uimitor de eficientă ca exerciţiu de sine stătător.

Jon Torine, antrenorul principal de rezistenţă al echipei Indianapolis Colts, afirmă în termeni clari: „Slujba mea este sportul, prevenirea leziunilor şi îmbunătăţirea performanţei. Încep cu RT. Închei cu RT. Verific progresul cu RT”.

Cantitatea de greutăţi pe care ar trebui să o foloseşti depinde de experienţa ta legată de RT, nu de puterea pe care o ai la alte exerciţii. Pentru gantere sau kettlebelluri:

FEMEI

Începător: 4-6 kg

Intermediar: 6-8 kg

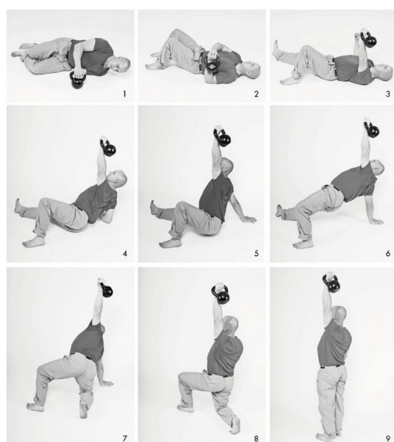
Avansat: 8-12 kg sau mai mult

BĂRBAŢI

Începător: 8-12 kg

Intermediar: 12-16 kg

Avansat: 16-24 kg sau mai mult



Deşi există multe versiuni ale RT, la această pagină este unul conceput ca exerciţiu corectiv sistemic. Oferă răspunsul cel mai detaliat. Alte forme – cele care omit anumite pauze, de exemplu – permit o compensare mai mare şi fac ratarea verigilor slabe mai uşoară.

Paşii 1-9, demonstraţi de Brett Jones pe pagina următoare, sunt ilustraţi într-o secvenţă fotografică, ce va fi apoi inversată în ordine exactă, pentru a aduce kettlebellul înapoi pe podea.

Fotografiile pot fi folosite ca referinţă şi pentru verificarea locului, dar te rog să te uiţi la un videoclip cu execuţia corectă înainte să încerci (www.fourhourbody.com/tgu).

Dacă RT completă este prea dificilă, poţi să te opreşti la postura braţului (pasul 5) şi să identifici discrepanţele dintre stânga şi dreapta până în acest punct. Această „jumătate de RT" este extraordinară pentru reabilitarea umerilor şi este prescrisă acum în unele clinici scumpe de terapie fizică, special în acest scop.

EXERCIŢIILE NR. 3 ŞI NR. 4 – DEADLIFT ÎN DIAGONALĂ, CU O MÂNĂ ŞI PE UN SINGUR PICIOR (1SDL)

Deadliftul standard este simplu: ridică o halteră până în dreptul genunchilor cu ambele mâini şi stai într-o poziţie complet dreaptă.



Început şi final de 2SDL. Se observă că degetele piciorului din spate sunt îndreptate spre sol, nu în afară.

Deadliftul pe un singur picior, după cum sugerează şi numele, este aceeaşi mişcare executată pe un singur picior.

Muşchii profunzi ai şoldurilor sunt concepuţi să stabilizeze, dar şi să permită mişcarea, iar deadliftul pe un singur picior le permite să funcţioneze în acest rol, făcând dezechilibrele dintre stânga şi dreapta evidente în acelaşi timp. Variaţia asupra căreia ne vom concentra – **deadlift în diagonală, cu o mână şi pe un singur picior (1SDL)** – implică o singură ganteră sau un kettlebell în loc de halteră.

Însă înainte să foloseşti doar o mână, trebuie să poţi sta confortabil pe un singur picior.

Învăţarea mişcării deadlift cu două mâini, pe un singur picior (2SDL)

Deşi vom folosi 1SDL la antrenament, este o idee bună să te acomodezi mai întâi cu deadliftul pe un singur picior folosind două mâini. Două mâini încărcate creează echilibru, ceea ce îţi permite să te concentrezi pe cel mai important element al deadliftului: şoldul.

Învăţarea mişcării cu două mâini durează mai puţin de 15 minute. Iată cum:

Folosind un set de gantere (5-15 kilograme fiecare), fă 3-5 seturi a câte 3-5 repetări de 2SDL pentru a te acomoda cu stabilizarea trunchiului şi echilibrul pe un picior. Regulile sunt identice cu cele pentru 1DSL de mai jos, dar implică două mâini şi două gantere.

Te vei simţi ciudat. Pregăteşte-te să ai dureri în bolta piciorului după aceea. Acest timp scurt de exersare a 2SDL va ajuta la prevenirea frustrării inutile când vei trece la 1SDL, care implică mult mai multe forţe, precum rotaţia inversă şi îndoirea inversă în lateral.

Foloseşte regulile de mai jos pentru executarea 2SDL mai întâi, cu două mâini şi două greutăţi.

Executarea deadliftului cu o mână, pe un singur picior

- • Stai într-un picior, cu o îndoire de circa 20 de grade a genunchiului şi cu gantera sau kettlebellul plasat în partea din interior a piciorului de sprijin (ridicat dacă e necesar, pentru permite flexibilitatea). Celălalt picior este întins complet în spatele corpului şi nu e permis să fie rotit în interior sau în exterior. Cu alte cuvinte, degetele piciorului din spate ar trebui să fie tot timpul îndreptate spre podea. Rotirea externă a piciorului va permite şoldului să se deschidă şi să lase liberă partea mecanică.
- • Înclinându-te la nivelul şoldului, imită o mişcare de aşezare şi împinge-ţi fesele în spate. Apleacă-te şi ia greutatea cu mâna opusă piciorului de sprijin. Foloseşte mâna liberă pentru a te echilibra. Imaginează-ţi ridicarea greutăţii ca pe o mişcare de balansoar********. O cantitate semnificativă de forţă de rotaţie este generată când stai pe un picior şi ridici o greutate cu mâna opusă. Prevenirea acestei rotaţii necesită stabilitatea trunchiului, exact ceea ce încercăm să dezvoltăm.

******** Ca o pasăre în mişcare perpetuă. Dacă nu ai văzut una, uită-te pe www.fourhourbody.com/bird. (n.aut.)

- • Pune greutatea jos după fiecare repetare. Gray lucrează cu atleţi renumiţi, iar rata de leziuni în timpul executării deadlifturilor este zero. Această regulă (seturi de una) este motivul.

Dacă ţinteşti la un set de cinci repetări, de exemplu, ce execuţi de fapt sunt nouă repetări, cinci încărcate şi patru descărcate între ele. Iată cum arată: apleacă-te, ridică greutatea până ajungi în poziţie dreaptă, pune-o înapoi jos sub control, ridică-te fără greutate, recâştigă-ţi calmul şi postura, respiră, apoi apleacă-te iar şi repetă. Învaţă să îţi înclini şoldurile şi să împingi în podea cu piciorul înainte să reapuci – pregătirea repetării este la fel de importantă ca repetarea în sine. Exact ca la lăsare şi ridicare, trecerea de la descărcat la încărcat este întregul scop.

Instrucţiunile lui Gray pentru executarea deadliftului

1. Deadliftul este o mişcare de aplecare în faţă doar în aparenţă. Este de fapt o mişcare de aşezare în spate care poziţionează posteriorul cu mult în spatele călcâielor. Dacă faci deadlift pe unul sau pe două picioare, tibia (osul fluierului piciorului) ar trebui să rămână cât mai aproape de poziţia verticală.

2. Menţine o strânsoare puternică, întrucât îţi va ţine umerii în siguranţă. Retractarea (tragerea în spate) a umerilor nu este necesară. Folosirea unei greutăţi mai mari, şi deci a unei strânsori ferme, va permite un reflex corect de contracţie a musculaturii rotatoare.

3. Întinde-ţi şi îndreaptă-ţi complet piciorul din spate. Ar trebui să arate ca o extensie a coloanei vertebrale. Dacă pieptul coboară cu cinci centimetri, îţi ridici călcâiul din spate cinci centimetri. Dacă pieptul se ridică cu cinci centimetri, îţi cobori călcâiul din spate cinci centimetri. Ar trebui să fie conectate perfect.

4. Ridică o cantitate respectabilă, chiar dacă trebuie să reduci câmpul de mişcare pentru a o face.

Gray este mereu uimit de faptul că unii antrenori personali folosesc gantere de crom de 2 kilograme pentru indivizi care cară în mod obişnuit copii sau geamantane ce cântăresc 16-20 de kilograme. În mişcările de îndoire şi de ridicare precum deadliftul, o greutate uşoară va încuraja flexarea (îndoirea) cotului şi ridicarea umerilor, ceea ce nu este bine.

Scopul deadliftului este să menţii un număr mic de repetări, să provoci reacţii neuromusculare şi să creezi stabilitatea trunchiului prin mişcările determinate de şolduri. Repetările ar trebui să fie menţinute între una şi cinci, stârnind puterea. Ele nu sunt realizate pentru hipertrofie (creştere musculară); sunt făcute pentru a crea o bază stabilă din care să tragi.

Este posibil să restricţionezi câmpul de mişcare al deadliftului când lucrezi în vederea unui câmp complet de mişcare. Poţi, de exemplu, să faci deadlift cu un kettlebell de pe o ladă sau să ridici o ganteră de pe o treaptă sau o platformă. Dacă este o greutate semnificativă şi demonstrezi o înclinare corectă a şoldului, vei avea beneficii, chiar dacă greutatea parcurge o distanţă scurtă. Decât să sari peste exerciţiu, mai bine ridică greutatea până deţii controlul. Pe măsură ce progresezi, coboar-o treptat şi ridic-o în final de pe podea.

Cum să le îmbini pe toate? Reciteşte rezumatul de la pagina 349.

Instrumente şi trucuri

Găseşte un expert în Evaluarea mişcării funcţionale (EMF) (www.fourhourbody.com/fms) EMF este instrumentul principal al lui Gray Cook pentru identificarea dezechilibrelor. Foloseşte acest site pentru a găsi experţi în EMF din zonă care îţi pot face o evaluare completă. Scorurile totale de 14 puncte sau mai puţin – „zona periculoasă" – corespund unor rate de leziune mai mari cu 3%. Primul meu scor a fost de 17 şi mi-a fost calculat de Eric D'Agati de la centrul de performanţă One Human din New Jersey, care este casa EMF a echipei din NFL Giants.

Autoevaluare EMF (www.fourhourbody.com/fms-self) Eşti nerăbdător să te testezi fără niciun profesionist? Foloseşte această versiune simplificată ca punct de plecare.

Videoclip cu lăsari şi ridicări (www.fourhourbody.com/cl)

Ridicarea turcească (www.fourhourbody.com/tgu) Zach Even-Esh demonstrează ridicarea turcească. Observă-i ritmul în această secvenţă. Nu este o mişcare continuă, ci mai degrabă un set specific de mişcări cu pauze scurte. Cu cât le poţi face mai încet, cu atât tehnica ta e mai bună. Nu te grăbi.

Deadlift în diagonală, cu o mână şi pe un singur picior (www.fourhourbody.com/1SDL) Acest videoclip demonstrează execuţia corectă a 1SDL.

Genuflexiune (www.fourhourbody.com/squat) Este o demonstraţie extraordinară referitoare la modul în care să îţi corectezi încovoierea părţii inferioare a spatelui, care se produce des în partea de jos a genuflexiunii.

Pungi uscate pentru caiac (www.fourhourbody.com/kayak) O pungă uscată pentru caiac este concepută astfel încât să nu permită pătrunderea apei. Poate fi folosită şi pentru a ţine apă în ea, astfel că poţi să călătoreşti şi să îţi faci în acelaşi timp şi exerciţiile de RT. Eu folosesc pungile SealLine Baja 30, care pot ţine până la 30 de litri. Un litru = 1 kilogram. Treizeci de litri îţi dau 30 de kilograme.

Benzi pentru L&R mobil: Benzi Gray Cook (www.fourhourbody.com/cl-band) Pentru aceia dintre voi care vor să

facă L&R în drum sau acasă, aceste tuburi de rezistenţă sunt un înlocuitor eficient şi accesibil pentru aparatele de exerciţii.

Daisy Chain de nailon Metolius pentru L&R (www.fourhourbody.com/chain)

Carabină Black Diamond HotWire pentru L&R (www.fourhourbody.com/carabiner) Este o carabină extrem de uşoară, inclusă de revista *Rock and Ice* în categoria „cele mai bune echipamente”.

CUM SĂ ALERGI MAI RAPID ŞI MAI MULT

Cu cât ai o tehnică mai bună, cu atât trebuie să-ţi faci mai puţine griji în privinţa ei.

– Pablo Picasso

DEZLEGAREA MISTERULUI NFL COMBINE I
Preliminarii – Cum să sari mai sus

PARCUL INDUSTRIAL GARDEN STATE, WYCKOFF, NEW JERSEY

„Ce-i asta?”, am întrebat.

Tom, ale cărui braţe erau mai mari decât picioarele mele, îşi ungea cu ceva coatele între seturile de pulldown.

„E alifie pentru cai.”

Ha-ha. Sigur.

Vaporii erau atât de puternici încât mi-au curăţat sinusurile de la 3 metri. Am făcut slalom printre cei care se antrenau ca să ajung la raftul pe al cărui capăt stătea sticla.

„Loţiune albastră absorbantă McTarnahan”

Salicilat de metil 3%

Mentol 1,7%

Camfor 1,7%

Pe etichetă era un cap uriaş de cal, cu coama fluturând în vânt. Era, la urma urmelor, alifie pentru caii de curse.

În sala lui Joe DeFranco, ascunsă în spatele parcului industrial lângă o reprezentanţă Chevrolet, uneltele sunt alese fără a se ţine cont de popularitate. Dacă funcţionează şi sunt legale, atunci sunt permise.

Ştiinţa şi afacerea alergatului mai rapid

NFL Scouting Combine este cel mai important interviu pentru obţinerea unui loc de muncă.

O dată pe an, în februarie, cei mai buni 330 de jucători de fotbal universitar sunt invitaţi pe stadionul Lucas Oil din Indiana, iar cei mai buni antrenori şi căutători de talente din NFL petrec o săptămână stabilindu-le valoarea. Pe primul loc al listei ca importanţă sunt „măsurătorile” – testele fizice care permit fiecăruia dintre cei 330 de jucători să fie comparat cu ceilalţi. Aceste teste includ o săritură pe verticală, alergare de viteză de 36 de metri, o probă de agilitate cu trei conuri şi banca de forţă pentru repetări cu 100 de kilograme.

Selectarea jucătorilor în NFL, organizată mai târziu la Radio City Music Hall, este prima ocazie a echipelor de a face oferte şi de a negocia contractele cu potenţialii jucători. Jucătorii sunt aleşi în decurs de şapte runde şi, cu rare excepţii, cu cât eşti ales mai devreme, cu atât eşti mai bine plătit.

Cât de mult pot afecta rezultatele obţinute la probe plata finală? Mult. Doi centimetri şi jumătate sau o cincime de secundă pot face diferenţa între câteva milioane de dolari şi absolut nimic.

Aproape toţi jucătorii care se prezintă la selecţia NFL Combine au semnat contracte cu agenţi sportivi, al căror rol este să se asigure că propriii clienţi valorează cât mai mult posibil. Prezentările comerciale ale multor agenţi de primă mână, menite să îi atragă pe cei mai buni dintre cei mai buni, includ un nume: „Dacă semnezi cu mine, aranjez să te antreneze DeFranco".

Joe DeFranco, un fel de Yoda al NFL Combine, este cel mai bine cunoscut pentru crearea unor giganţi care sar mai sus şi aleargă mai repede decât ar trebui. NFL a fost nevoită să schimbe regulile pentru a putea ţine pasul cu el. Adică: proba cu trei conuri.

Regulile probei cu trei conuri sunt simple. În primul rând, atletul trebuie să se aşeze în poziţia cu trei puncte de contact (genunchii şi o mână sprijinite de pământ) în spatele liniei, exact ca la începutul alergării de viteză de 36 de metri. În al doilea rând, atletul trebuie să alerge 4,5 metri, să atingă linia îndepărtată cu mâna dreaptă (*nu* stângă), apoi să alerge înapoi şi să atingă linia de start cu mâna dreaptă, după care sprintează spre linia opusă.

Unul dintre atleţii lui Joe, Mike Richardson de la Notre Dame, a avut cel mai bun rezultat înregistrat vreodată la proba cu trei conuri în cadrul unei întruniri oficiale NFL Combine sau Pro Day********: 6,2 secunde. Joe a explicat cum a reuşit:

******** Zilele Pro, organizate de universităţile de top în fotbal, le permit căutătorilor de talente de la NFL să urmărească jucătorii cum participă la diversele teste Combine pe terenurile universităţii, înainte de a participa la testele organizate de NFL. Antrenorii presupun corect că jucătorii vor avea adesea performanţe mai bune pe terenul de acasă. (n.aut.)

> Din moment ce regulile testului dictează că trebuie să atingi ambele linii cu mâna DREAPTĂ, am descoperit că ar fi mult mai eficient să te aşezi în poziţia mai puţin comună, cu „mâna stângă", atunci când dai acest test... Mai simplu spus, poziţia cu mâna stângă îi permite atletului să acopere primii 9 metri făcând cu doi paşi mai puţin; când vorbeşti despre ZECIMI de secundă, doi paşi înseamnă o diferenţă uriaşă! Doi paşi în minus pot scădea 4 zecimi de secundă dintr-un astfel de test. Iar când vorbim despre testele NFL Combine, 4 zecimi de secundă sunt o eternitate care poate însemna milioane de dolari pentru un atlet.

Unii dintre căutătorii de talente ai NFL interzic acum să se înceapă cu mâna stângă la Combine, ceea ce este amuzant, din moment ce unii atleţi sunt, ei bine, stângaci. Nestingherit, DeFranco continuă să producă atleţi care bat recorduri, fiind întotdeauna cu un pas înainte. Profesionişti din toate cele 32 de echipe au trecut prin această maşină a sa.

Dar era DeFranco chiar atât de bun? Sau se folosea de trucul preferat de antrenorii pricepuţi la PR: dădăcirea ciudăţeniilor genetice timp de un an şi apoi profitarea de performanţele lor?

Printre cauciucuri şi lanţuri de 272 de kilograme, venisem în hangarul său ca să aflu.

După patruzeci şi opt de ore îmi:

- • îmbunătăţisem săritura pe verticală cu 8 centimetri (egalând recordul sălii pentru îmbunătăţire într-o singură şedinţă);
- • îmbunătăţisem alergarea de viteză de 36 de metri cu 0,33 secunde (bătând recordul anterior dintr-o singură şedinţă cu două zecimi de secundă).

Acest capitol şi următorul îţi vor explica cum să reproduci ce am făcut eu, începând cu inamicul meu personal (există un motiv pentru care am ales wrestlingul în locul baschetului): săritura pe verticală.

Săritura pe verticală

DeFranco a început cu o încălzire scurtată, care poate fi văzută în videoclipurile de pe www.fourhourbody.com/defranco:

Sărituri normale x 10

Sărituri cu depărtarea braţelor şi picioarelor x 10 (desparte şi apropie braţele în faţa pieptului)

Fandări inversate x 5 (pe fiecare parte)

Fandări laterale x 5 (pe fiecare parte)

Legănări de picior în faţă şi în spate x 10 (pe fiecare parte)

Sărituri pogo x 20 de sec. (sari pe vârful picioarelor cu picioarele drepte cât de repede posibil)

Apoi ne-am apropiat de altarul aerului: Vertec.

Este, să mă ierte departamentul de marketing al Vertec, un stâlp cu beţe care se rotesc când sunt lovite. Cel mai înalt băţ pe care îl loveşti îţi determină săritura în înălţime********.

******** Înălţimea de început – 0 centimetri – este înălţimea la care ajung vârfurile degetelor întinse deasupra capului când tălpile se află lipite de podea. Ea le permite căutătorilor de talente să compare un jucător de 1,78 m cu un jucător de 1,93 m. (n.aut.)

„Arată-mi tot ce poţi.”

Aşa că m-am conformat. 54 de centimetri. A doua şi a treia mea încercare au produs un la fel de neimpresionant 56 de centimetri.

PUNCTUL DE PLECARE: 56 DE CENTIMETRI

Când mă pregăteam să primesc primul set de instrucţiuni, a intrat nemernicul. Corecţie: Nemernicul.

„Bună, Nemernicule!”, a strigat DeFranco peste umăr.

„Ce mai e nou?”, a răspuns Nemernicul.

DeFranco s-a uitat la mine şi mi-a explicat: „Nu e deloc peiorativ. Exact asta este. E numele lui”. În afara sălii, Nemernicul este cunoscut drept Mike Guadango. Povestea lui este tipică pentru acoliţii lui DeFranco. A fost eliminat din echipa de baseball a Universităţii din Delaware în primul său an. Răspunsul său a fost transferul la Universitatea William Paterson şi faptul că şi-a lăsat trupul pe mâna lui DeFranco. Douăsprezece luni mai târziu, era unul dintre cei mai buni jucători. Nemernicul putea face acum 50 de tracţiuni consecutive la bară fixă şi, la 1,75 m, devenise vedetă pe YouTube pentru o săritură de pe loc pe o cutie până la înălţimea feţei de 1,40 m********. Nu-i rău pentru cineva cunoscut în clanul lui DeFranco pentru lipsa lui de înzestrări de la natură.

******** www.fourhourbody.com/asshole. (n.aut.)

Nemernicul s-a aşezat confortabil pentru a se bucura de spectacol.

Prima rundă de antrenament a lui DeFranco a început cu corectările.

Defectul nr. 1: prea puţin impuls în umeri

„Umerii sunt elemente de mişcare principale în săritură şi contribuie cu până la 20% din înălţimea ta. Încearcă să faci alergarea de viteză de 36 de metri cu braţele în lateral şi vei prinde ideea. Pentru săritura pe verticală, viteza coborârii tale într-o jumătate de genuflexiune va avea legătură cu înălţimea maximă. Foloseşte-ţi realmente puterea părţii superioare a corpului şi lasă-ţi braţele în jos cât de repede poţi, întinzându-te cu aceeaşi viteză.”

DeFranco m-a încurajat să încep cu mâinile deasupra capului ca un înotător olimpic, folosind distanţa în plus pentru viteză îmbunătăţită în jos. Aceasta va maximiza întinderea elastică. Braţul meu drept dominant va fi atunci singurul braţ extins deasupra capului, pentru a lovi beţele.

Defectul nr. 2: tragerea braţului extins înapoi în partea de sus a săriturii

Braţul meu era retras în cel mai înalt punct, ca şi când aş fi lovit o minge de volei, iar eu loveam beţele în cădere. Trebuia să fie retras în săritură.

Defectul nr. 3: o poziţie de genuflexiune prea largă

Poziţia mea de genuflexiune, doar puţin în afara lăţimii şoldurilor, era prea largă şi îmi scădea înălţimea cu 2-5 centimetri. Trebuia să îmi plasez picioarele puţin în interiorul liniei şoldurilor şi să îmi ţin spatele drept când mă lăsam pe vine.

A trebuit să ţin ochii pe beţe tot timpul, exceptând în partea cea mai de jos a genuflexiunii.

Scuturându-mi braţele şi picioarele, am revizuit lista şi am respirat adânc de câteva ori.

Apoi am sărit din nou.

A 3-A ÎNCERCARE: 61 DE CENTIMETRI

Tocmai câştigasem 5 centimetri pe verticală.

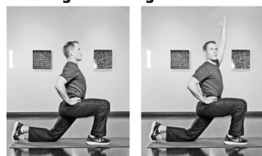
„Cine te-a învăţat să sari cu picioarele lipite”, a strigat Nemernicul din spatele meu.

Se pare că, în efortul de a începe cu mâinile deasupra ca un înotător olimpic, stătusem şi ca un înotător olimpic cu picioarele ferm lipite. Nici măcar nu observasem. Cum reuşisem să mă las pe vine aşa?

Patru sau cinci lucruri ar putea să nu pară mult, dar sunt al naibii de multe de reţinut pentru o mişcare de viteză maximă.

DeFranco a scos o saltea de fitness. Era timpul pentru mai multe corecţii.

Defectul nr. 4: flexorii încordaţi ai şoldurilor



Menţine această poziţie.

„În mod normal, nu folosim întinderea statică. Flexorii şoldurilor sunt singura excepţie. Obiectivul este să îi adormim, căci pot restricţiona extinderea maximă a piciorului.”

Întinderea statică este ceea ce cred majoritatea oamenilor că este întinderea – întinde-te şi menţine poziţia timp de 10 secunde sau mai mult. Se pare că această abordare de facto poate scădea temporar puterea muşchilor şi a ţesutului conjunctiv care sunt întinse, sporind probabilitatea unei leziuni. Prin această excepţie neobişnuită, am vrut să lungim şi să slăbim temporar o singură zonă: flexorii şoldurilor.

Întinderile flexorilor şoldurile sunt executate cu 30 de secunde până la două minute înainte de o săritură, iar partea non-dominantă este întinsă prima. În cazul meu, partea stângă. Fiecare parte este menţinută timp de 30 de secunde.

A 4-A ÎNCERCARE: 63,5 DE CENTIMETRI

Eram mulţumit de progresul nostru, aşa cum era şi DeFranco: „Asta ar însemna un milion de dolari dacă ai putea juca fotbal şi am fi în NFL.

51-63,5 de centimetri este media pentru jucătorii de liceu din această sală. Dacă ajungi de la 74 la 76 de centimetri la Combine, intri în cu totul altă clasă. O nouă clasă de impozite, totodată.”

Unul dintre protejaţii săi, Miles Austin, avea o săritură pe verticală de 107 centimetri la 100 de kilograme. Brian Cushing, care conducea pe atunci AFC în placări, cântărea 113 kilograme şi avea o săritură pe verticală de 89 de centimetri. „Cush” începuse cu DeFranco la vârsta de 17 ani şi fusese ales din prima rundă de recrutare. Cush putea ridica acum 102 kilograme la banca de forţă timp de 35 de repetări. Putea, de asemenea, să îşi pună o

vestă cu greutăţi de 9 kilograme, să se aşeze pe un scaun şi să sară direct din poziţia aşezat pe o cutie de 127 de centimetri. Mda, o ciudăţenie mutantă!

Performanţa mea nu se compara cu a lui, dar câştigasem 8 centimetri la săritura pe verticală în 20 de minute şi egalasem recordul sălii la îmbunătăţirea într-o singură şedinţă.

A doua dimineaţă, însă, mă aştepta o provocare mult mai mare: alergarea de viteză.

Instrumente şi trucuri

Saltea Probotics Just Jump (www.fourhourbody.com/jump-mat) Această saltea portabilă măsoară săritura pe verticală în baza timpului petrecut în aer. Este folosită de Rich Tuten, antrenorul de rezistenţă şi condiţionare al echipei Denver Broncos, pentru că e bună în timpul preselecţiilor anuale şi încape sub pat.

Mastering the Combine Tests **(Stăpânirea testelor Combine), DVD (www.fourhourbody.com/combine-dvd)** În acest DVD, DeFranco disecă fiecare aspect al testelor NFL Combine, inclusiv testul de agilitate pe distanţa de 18,288 m, proba cu trei conuri, testul la banca de forţă şi săritura în lungime.

Loţiunea albastră absorbantă McTarnahan (http://store.allvet.org/abblloga.html) Calmant pentru dureri şi muşchi încordaţi pentru cai... şi atleţi de elită. Pe lângă ea, Ben-Gay pare apă de ploaie.

Videoclipuri cu mutanţi:

Adrian Wilson sărind 168 de centimetri (www.fourhourbody.com/wilson): urmăreşte săritura în înălţime a jucătorului echipei Arizona Cardinals, sărind peste reperul de 1,68 m.

Keith Eloi sare într-un vehicul cu platformă (www.fourhourbody.com/flatbed): fără să alerge, fără vreo expresie de efort şi mai ales încălţat în şlapi, fir-ar să fie!

Keith Eloi sare cu spatele dintr-o piscină (www.fourhourbody.com/pool-eloi)

În fiecare dimineaţă, în Africa, se trezeşte o gazelă. Ştie că trebuie să se mişte mai repede decât leul, altfel nu va supravieţui. În fiecare dimineaţă, un leu se trezeşte şi ştie că trebuie să se mişte mai repede decât cea mai înceată gazelă, altfel va muri de foame. Nu contează dacă eşti leu sau gazelă. Când răsare soarele, trebuie să fii deja în mişcare.

– Maurice Greene, de cinci ori campion mondial la proba de 100 de metri

DEZLEGAREA MISTERULUI NFL COMBINE II
Cum să alergi mai rapid

RESTAURANTUL KING GEORGE, 721 HAMBURG TURNPIKE

Era ora 8 EST******** (5 PST******** pe ceasul meu fizic), iar Joe şi cu mine ne trezeam pentru a lua un mic dejun clasic la un restaurant din New Jersey: omletă şi căni umplute până la refuz cu o cafea amară şi tare. Am scos un carnet şi am început cu întrebările.

******** **Ora Coastei de Est. (n.tr.)**

******** Ora Pacificului. (n.tr.)

„Care este cel mai bun antrenor de rezistenţă de care nu ştie nimeni?” am întrebat.

Răspuns: Buddy Morris de la Universitatea din Pittsburgh. „Antrenorul preferat pentru rezistenţa funcţională?”

Răspuns: Louie Simmons de la Westside Barbell********.

******** Un răspuns des întâlnit la cei intervievaţi pentru această carte. (n.aut)

„Expertul preferat în întinderi?”

Răspuns: Anne Frederick, a cărei clinică, Stretch to Win (Întinde-te ca să câştigi), o vizitasem în Tempe, Arizona, cu doar şase luni înainte. Plecasem de la o şedinţă cu soţul ei având mai multă mobilitate la nivelul şoldurilor decât avusesem în ultimii zece ani.

„Antrenorul preferat pentru sprint sau viteză?”

Răspuns: Charlie Francis.

Ah, Charlie. Charlie Francis este şi antrenorul meu preferat pentru viteză. Din păcate, este cel mai renumit pentru antrenarea lui Ben Johnson, medaliat cu aur la proba de 100 de metri, care a fost depistat pozitiv cu steroizi (stanozolol) la Olimpiada din 1988. Puţini realizează cât de sofisticate sunt tehnicile de antrenament ale lui Charlie********. Era un adevărat geniu.

******** Chiar şi mai puţini realizează că, atunci când medalia de aur a lui Ben a fost retrasă, a fost dată marelui nostru erou american, Carl Lewis, care fusese depistat pozitiv cu trei stimulente interzise (pseudoefedrină, efedrină şi fenilpropanolamină) la aceeaşi Olimpiadă. Lewis fusese iniţial descalificat, dar această decizie a fost schimbată în urma apelului de „utilizare neglijentă”. Cu alte cuvinte, consumase un supliment pe bază de plante, dar nu ştia că acesta conţinea stimulentele. Nu vreau să sugerez că un atlet de talie mondială ştia ce ingera, dar efedrina plus testosteronul constituiau o combinaţie preferată a sprinterilor în anii 1980, un deceniu numit deseori „epoca de aur” a utilizării steroizilor în sport. De fapt, patru dintre primii cinci finalişti ai probei olimpice de 100 de metri în 1988 (împreună cu Ben Johnson) fuseseră depistaţi pozitiv cu diferite medicamente interzise la un moment dat în cariera lor. (n.aut.)

Francis era mai întâi de toate expert în biomecanică şi antrenament, nu chimist. Una dintre inovaţiile sale a implicat folosirea distanţelor extrem de

scurte şi antrenarea la 95% sau mai mult din efortul maxim – niciodată între 75% şi 95%. Mai puţin de 95% era prea încet pentru a fi un antrenament de viteză, şi era prea greu să îţi revii în decurs de 24 de ore de pe urma unui volum mai mare de muncă ce însoţea vitezele mai mici.

Joe DeFranco a adoptat aceste concepte, printre altele, şi a prosperat. Un caz elocvent:

În loc să alerge 400 de metri sau mai mult pentru a construi o bază de sprint şi apoi să scazi, aşa cum se obişnuieşte, DeFranco l-a pus pe unul dintre jucătorii săi de fotbal din Divizia a III-a, Miles Austin, menţionat mai sus, să petreacă mai bine de 80% din antrenamentul său pentru sprint în alergări de viteză de 9 metri. Miles s-a concentrat pe perfecţionarea poziţiei de început, pe numărul exact de paşi pentru o viteza optimă şi pe postura precisă pentru o acceleraţie susţinută. În ciuda faptului că Miles a alergat în doar *trei* alergări de viteză de 36 de metri dintr-un total de mai bine de 100 de alergări de viteză de 9 metri, a făcut 4,67 de secunde în alergarea de viteză de 36 de metri la Combine şi mai târziu a fost cronometrat la un timp oficial de 4,47 de secunde.

Dacă Joe era un specialist în Combine, acum părea să fie un savant în alegarea de viteză de 36 de metri:

„Pentru îmbunătăţire, săritura pe verticală este la 9 din 10 oameni. Alergarea de viteză de 36 de metri este la 1.000 din 1.000”.

Astea sunt cuvinte mari.

Aveam fantezii că voi bate recordul lui Ben Johnson cu puţin mai mult de o omletă grecească şi câţiva litri de cafea proastă. Avea să fie o zi bună.

Încălzirea

Am început cu începutul: încălzirea. Am folosit ghete simple de fotbal, fără crampoane, iar Joe a subliniat importanţa imitării obiceiurilor unui sprint bun chiar şi la încălziri:******** folosirea acţiunii braţelor etc.

******** Niciun fel de text nu poate descrie cum trebuie făcute mişcările, dar videoclipuri gratuite pentru fiecare dintre ele sunt disponibile pe www.fourhourbody.com/defranco. (n.aut.)

PREGĂTIREA PENTRU MIŞCAREA GENERALĂ

20 m de mers săltat x 2

Fandare inversă x 6 repetări pe o parte, apoi 6 repetări pe cealaltă parte

Ciclism invers******** (pentru cvadricepşi şi flexorii şoldurilor) 20 m x 2

******** Priveşte-o ca pe o încercare de a lovi cu călcâiele pe cineva care stă cu 90-120 de centimetri în spatele tău, ţintind la înălţimea şoldurilor şi alternând picioarele. (n.aut.)

Alergare în lateral cu genunchii îndoiţi******** 20 m x 2

******** Pentru alergarea în lateral, îndoaie genunchii şi impinge cu degetul mare al piciorului tras. Nu îţi lăsa capul să se mişte în sus şi în jos şi asigură-te că faci 20 de metri atât în partea stângă, cât şi în partea dreaptă. (n.aut.)

DEMONSTRAREA FANDĂRII INVERSE



Observă că mai întâi îndoi genunchiul de sprijin, aducând genunchiul în faţa degetelor de la picioare, înainte să întind piciorul opus în spate.

ÎNTINDERE DINAMICĂ PE PODEA ŞI ACTIVARE MUSCULARĂ********

******** Vezi aceste mişcări pe www.fourhourbody.com/mobility. (n.aut.)

10 x rostogoliri cu revenire în poziţia V

10 x exerciţiul hidrantului (pe fiecare parte)

10 x exerciţiul căţărătorului pe munte********

******** Pentru exerciţiul alpinistului, nu îţi pune călcâiul jos pe piciorul din faţă. Stai pe vârfuri şi menţine-ţi genunchii în faţa tălpilor tot timpul. Atingerea podelei cu călcâiul încurajează un pas lung când alergi, care duce la lovirea călcâiului şi la ruperi de tendoane poplitee. (n.aut.)

FRECVENŢA EXERCIŢIILOR PENTRU PREGĂTIREA SISTEMULUI NERVOS

Execută cât mai multe repetări posibile din fiecare exerciţiu în timpul alocat:

Sărituri cu pogo x 20 sec.

Genuflexiune parţială cu deschidere largă x 2 seturi de câte 5 sec. (cu pauză de 10 sec. între ele)********

******** Vezi demonstraţia pe www.fourhourbody.com/wideouts. (n.aut.)

Joe m-a pus să fac o încălzire scurtă şi mi-a dat timp să îmi revin. Unul dintre cele mai vechi trucuri din lumea antrenamentului, mi-a explicat el, este să oboseşti un atlet înainte de testarea „de dinainte” printr-o încălzire extinsă, apoi să îl retestezi ulterior după o încălzire minimă. *Voilà*, îmbunătăţire măsurabilă instantanee.

Antrenori vicleni.

Pregătirea

Timpii mei nu aveau să depindă de privirea sau judecata lui DeFranco. Aveam să folosim sistemul Brower, aceeaşi tehnologie folosită la „marele spectacol” NFL Combine.

Timpul meu final urma să fie cronometrat automat când treceam printre cei doi detectori cu laser aflaţi la linia de 36 de metri, ambii sincronizaţi cu cronometrul său portabil.

Ca punct de plecare, am făcut două alergări de viteză pe o distanţă de 9 metri fără antrenament:

Cursa nr. 1: 2,12 sec.

Cursa nr 2: 2,07 sec.

Apoi l-am impresionat pe Joe cu un început intens în alergarea de viteză de 36 de metri de...



Sistemul Brower.

5,94 secunde.

„Vestea bună este că ai reuşit în mai puţin de şase secunde”, m-a anunţat Joe în timp ce arăta spre ecranul cronometrului. „Ca să prezentăm lucrurile într-o lumină bună, nu e rău dacă eşti un înaintaş sub medie de 145 de kilograme.”

Plimbându-se vesel încoace şi încolo, s-a uitat la mine cu faţa toată numai zâmbet:

„De unde să începem... o să mă faci să dau bine azi! O zi mare pentru Joe!”.

Era timpul să îl las pe Joe să îşi facă magia. „De unde să începem” a fost uşor: de la poziţia de început.

Diavolul se ascunde în detalii

Primul meu pas nu dusese nicăieri. Aproape literalmente. Piciorul meu ajunsese din spatele liniei la linia de start, punctul zero. Pierderea unui pas s-ar putea să nu afecteze un maraton, dar este un handicap enorm în alergarea de viteză de 36 de metri.



Poziţia de start fără a beneficia de antrenament comparată cu poziţia de start în care am beneficiat de antrenament.

PRIMA RUNDĂ DE CORECTARE A POZIŢIEI

1. 1. Dacă eşti dreptaci, ţine mâna dreaptă jos şi piciorul stâng în faţă. Stângacii fac invers. Va fi o poziţie optimă în 90% di cazuri.

2. 2. Pentru a te pregăti ca dreptaci, stai cu degetele piciorului stâng la circa treizeci de centimetri în spatele liniei, apoi atinge-ţi degetele piciorului drept de spatele călcâiului stâng. Mai departe, întinde-ţi piciorul drept în afară, astfel încât ambele picioare să fie la linia şoldurilor şi nu mai depărtate. Sprijină-te pe ambele mâini, plasate în faţa liniei (pentru a-ţi lăsa greutatea în faţă), apoi adu-ţi mâna dreaptă la linie.
3. 3. Pune trei degete ale mâinii drepte pe linie: arătătorul şi degetul mijlociu unite, plus degetul mare. Asta îmi provoca prea multă durere în degetul mare, aşa că am folosit încheieturile de la arătător şi degetul mijlociu împreună cu degetul mare.
4. 4. Chiar înainte să porneşti, braţul stâng, îndoit la 90 de grade, se va ridica astfel încât mâna să fie lângă şold (vezi fotografia de pe pagina anterioară).
5. 5. Împinge-te şi ţinteşte ca primul pas cu piciorul din spate să ajungă la 90 de centimetri în faţa degetelor piciorului din faţă.

Rezultatul: prima încercare antrenată la alergarea de viteză pe 9 metri a fost cronometrată la 1,99, faţă de cele 2,07 secunde iniţiale, o îmbunătăţire de 0,08 secunde.

ADĂUGAREA POZIŢIONĂRII ŞI MIŞCĂRII CORECTE A BRAŢELOR

Îmi plasasem majoritatea greutăţii pe picioare, ceea ce a condus la un *unghi negativ al braţelor*. Cu alte cuvinte, linia de la buricele degetelor la umăr era îndreptată în sus şi în spatele meu. Nu e bine. Însemna că trebuia să fac o pauză şi să-mi ridic mâna înainte de a face primul pas.

Pentru a corecta situaţia, am încercat să îmi ţin umărul puţin în faţa degetelor şi să *schimb* braţele. După cum spune Joe, trebuia să „las mâna din faţă în urmă” şi să o duc în spate, în loc să o ridic. În mod normal, aveam să cad în faţă când ridicam al treilea picior al trepiedului, aşa că împingerea mâinii drepte în spate avea să mă ajute să îmi împing piciorul drept în faţă.

Mai multă greutate în faţă, însă, însemna mai puţin contact al tălpilor cu solul, iar piciorul din spate mi-a alunecat în ambele dăţi în care am încercat. Joe mi-a sugerat ca soluţie Nike Vapors, care, spre deosebire de pantofii normali, au crampoane mici în vârf. Având doar încălţămintea mea standard de fotbal, speram că noua presiune în partea din faţă avea să compenseze pentru tracţiunea mai mică.

A făcut-o: următoarea încercare de 9 metri a fost cronometrată la 1,91 faţă de 2,07 iniţial – o îmbunătăţire generală de 0,16.

CONCENTRAREA PE POZIŢIA DE ALERGARE SUSŢINUTĂ ÎN MAI PUŢINI PAŞI

Joe a aşezat o sfoară la circa 90 de centimetri de degetele piciorului din faţă şi a spus următoarele:

1. 1. Din poziţia de start, ţine-ţi capul în jos, dar ochii pe sfoară, unde vrei să ajungă primul tău pas.
2. 2. Asigură-te că genunchiul este în faţa degetelor de la picioare când faci acel prim pas.
3. 3. Pe toată lungimea celor 9 metri, ţine-ţi bărbia în piept şi partea superioară a corpului în faţa părţii lui inferioare.
4. 4. Fă cât mai puţini paşi posibil (şapte paşi sau mai puţin pentru lungimea membrelor mele), care se vor simţi, în mod paradoxal, mai lenţi din cauza contactului mai mare cu solul.

Am respirat adânc. Lista se lungea, iar pregătirea dura, în mod corespunzător, mai mult. Când am trecut de marcajul celor 9 metri, mi s-a părut că am alergat mult mai încet.

Nu a fost aşa: această a cincea încercare a fost cronometrată la 1,85 faţă de 2,07 iniţial – o îmbunătăţire generală de 0,22.

Acum era timpul să refac alergarea de viteză de 36 de metri.

„Aleargă pur şi simplu cei 9 metri"

„Pentru a trece la alergarea de 36 de metri, oamenii uită tot ce au învăţat la cea de 9 metri. Aleargă pur şi simplu cei 9 metri. Aleargă cât de bine poţi. Nu îţi face griji pentru restul, ci încheie cursa la linia celor 36 de metri. Însă... aleargă cei 9 metri ca şi cum ar fi pentru aurul olimpic."

Asta a fost tot? Cinci alergări de viteză pe 9 metri ca pregătire şi mai puţin de 15 minute de antrenament?

Am alergat pentru încălzire la circa 60% din efortul maxim pentru a scăpa de pânzele de păianjen.

„Gata?", l-am întrebat pe Joe.

„Gata."

Apoi am aşteptat în poziţia de start un timp care mi s-a părut o eternitate, făcând mici ajustări, încercând să fac bine toate cele câteva puncte.

Şi am pornit.

Pentru prima oară după multă vreme, m-am simţit rapid. Am ţinut capul în jos şi corpul în faţă când am zburat pe lângă marcajul de 9 metri.Simţeam că mă apropii de linia de sosire de 36 de metri şi m-am uitat în sus, moment în care am simţit un junghi ascuţit. Înainte să pot clipi, trecusem de 36 şi redusesem viteza la o alergare uşoară.

Tendonul meu popliteu din dreapta se simţea ciudat.

„Frumos!", a strigat Joe de la linia de start, iar eu m-am îndreptat spre el.

„5,61 de secunde." Mi-a arătat pe ecranul receptorului portabil şi a zâmbit. „Ai bătut recordul sălii pentru îmbunătăţirea într-o singură şedinţă.

Era de două zecimi de secundă, iar ăsta e de mai bine de trei zecimi de secundă.”

„Îmi simt tendonul popliteu un pic încordat”, am menţionat în timp ce mă îndreptam înapoi spre linia de start. Joe s-a oprit şi s-a uitat la mine.

„În cazul ăsta, am terminat pe ziua de azi.” Şi a continuat:

„Am învăţat din experienţă – sunt mai bătrân şi mai înţelept decât înainte – că te opreşti când îţi simţi tendonul popliteu încordat. E un semn că se va rupe.”

„Dar se simte atât de încordat. Nu ar trebui să îl întind un pic?”

„Nu, asta este cea mai mare şi mai întâlnită greşeală. Se simte ca şi cum s-ar contracta, aşa că oamenii îl întind, dar este deja prea întins. Ai nevoie de gheaţă şi de Hannah Montana.”

Hannah Montana?

„Poftim?”

„Gheaţă şi arnica montana.”

Îl auzisem greşit, evident. Arnica montana, nu Hannah Montana. Este o plantă europeană cu flori care conţine un flavonoid numit helenalină, care a făcut-o populară printre atleţii profesionişti pentru proprietăţile antiinflamatorii.

DeFranco credea că, dacă nu aş fi făcut întindere la tendonul popliteu, aş fi atins între 5,51 şi 5,53 în şedinţa aceea şi apoi aş mai fi scăzut una-două zecimi după o săptămână de antrenamente în plus.

Lecţia învăţată: ţine bărbia în piept şi nu te uita în sus. Îţi ridică pieptul şi duce la lovirea cu călcâiul, care poate provoca leziuni ale tendonului popliteu. Forţele generate în alergarea de viteză de 36 de metri sunt obscene. Ţine minte că DeFranco antrenează atleţi care pot face un deadlift cu 272 de kilograme pentru mai multe repetări, iar sfatul său pentru culturiştii care vor să îşi dezvolte „popliteele” este simplu:

Fă alergări de viteză.

Aveam să mă întorc la alergările de viteză, dar la primul punct de pe agendă erau gheaţa şi Hannah Montana. Trebuia să mă vindec.

Următoarea parte din călătoria mea avea să însemne mult mai mult de 36 de metri.

MIŞCĂRI DIN ŞOLDURI LA CAFENEA: PREVENIREA RUPERII TENDOANELOR POPLITEE

Aş fi putut face ceva pentru a preveni întinderea tendonului popliteu?

Dacă există vreo leziune pe care o înţelege Joe, aceea este întinderea tendonului popliteu. Recomandarea sa de pre-abilitare conţinea efectiv trei părţi:

1. 1. **Antrenează-ţi ridicarea naturală a fesierilor.** Nimic din sală nu poate imita cerinţele unei alergări de viteză. Următorul cel mai bun lucru este, însă, ridicarea naturală a fesierilor, care construieşte o fundaţie incredibilă a rezistenţei excentrice în tendonul popliteu. Ea ajută la prevenirea întinderilor şi ruperilor în timpul perioadei de lovire cu piciorul din alergarea de viteză, când greutatea este cea mai mare. Nemernicul demonstrează forma corectă aici:

www.fourhourbody.com/asshole-demo.

În opinia lui Joe, atleţii care execută ridicări naturale stricte ale fesierilor fac rareori întindere la tendoanele poplitee. Dacă nu ai echipamentul necesar, un partener îţi poate ţine gleznele pentru această mişcare, care este mult mai grea decât pare. Începe-încet şi ţinându-ţi mâinile în faţa feţei, pentru a evita s-o zdrobeşti de podea. Vezi aparatul Sorinex, pe care îl am acasă, la „Instrumente şi trucuri”.

2. Concentrează-te pe puterea întinderii şoldurilor. Uită de flexiile picioarelor şi de flexarea genunchilor, cu excepţia ridicării naturale a fesierilor. Altfel, ar trebui să te concentrezi pe întinderea puternică a şoldurilor. Pentru a preveni întinderile şi a spori viteza în alergările de viteză, concentrează-te pe aceste mişcări:

Hiperextensii inverse („hipere” inverse)
Hiperextensii obişnuite
Balansări cu kettlebell sau cu gantere
Tragerea saniei (antrenează atât postura dreaptă, cât şi o înclinare de „accelerare” de 45 de grade)
Mişcări cu supinaţie ale şoldurilor (vezi www.fourhourbody.com/hip)

Dacă nu poţi face hipere inverse sau o ridicare naturală a fesierilor, sau dacă nu ai echipamentul necesar, DeFranco şi acoliţii săi recomandă mişcările cu supinaţie ale şoldurilor (vezi demonstraţia video de mai sus), care pot fi făcute şi cu o halteră pentru mai multă rezistenţă (vezi videoclipul meu cu 188 de kilograme aici: www.fourhourbody.com/hipthrusts).

Ador exerciţiul ăsta. Este de asemenea mişcarea crucială pentru calmarea rapidă a durerii de spate de la prea mult timp petrecut în faţa laptopului. Digresiune aleatorie: în timp ce scriu aceste rânduri, la ora 1:45, în cafeneaua unui hotel din Africa de Sud, tocmai am terminat un set bun de mişcări cu supinaţie ale şoldurilor între o canapea şi o măsuţă de cafea. Sunt singura pasăre de noapte de pe-aici.



Hiper(extensie) inversă pe o bancă şi o minge elveţiană. Este mai uşor decât pare.

O femeie de serviciu Amaxhosa******** s-a oprit să se uite la mine de parcă îmi ieşeau homari din urechi, aşa că i-am spus că îmi promisese chelneriţa apă gratuită, cu condiţia să dansez sexy din fund.

******** Grupul etnic xhosa este un grup etnic bantu din Africa de Sud. Există o mică, dar semnificativă, comunitate Xhosa (Mfengu) în Zimbabwe, care încă vorbeşte xhosa, aceasta fiind recunoscută aici ca limbă naţională. Oamenii xhosa se referă la ei înşişi ca AmaXhosa, şi la limba lor ca la isiXhosa. (n.ed.)

Nu a fost impresionată.

> **3. Ţine-ţi flexorii şoldurilor flexibili.** Cea mai subapreciată cale de a îmbunătăţi lungimea pasului şi de a preveni întinderile tendoanelor poplitee este să (şi asta ar trebui să sune cunoscut) îţi ţii flexorii şoldurilor flexibili. Vezi întinderile de flexori ai şoldurilor din ultimul capitol.

Când flexorii şoldurilor sunt încordaţi, creează o tensiune constantă şi o tragere constantă de tendoanele poplitee; asta înseamnă o reţetă clară ca să izbucneşti în lacrimi.

Flexorii încordaţi ai şoldurilor te împiedică, de asemenea, să îţi atingi lungimea completă a pasului. La extinderea piciorului înapoi pe gazon, reflexul de întindere din flexorii şoldurilor îi determină să se contracte prematur şi să îţi ridice din nou piciorul. Oamenii cu flexori încordaţi ai şoldurilor fac paşi scurţi, agitaţi când aleargă. Uneori par rapizi datorită numărului mare de paşi, dar Joe o numeşte „rapiditate care nu te duce nicăieri”, pentru că ei nu acoperă o suprafaţă însemnată.

Întinde-i pe nemernicii ăia.

HOMEOPATIA:
PROBLEMA ŞI PARADOXUL ARNICĂI MONTANA 30C

Deci ce s-a întâmplat cu Hannah Montana?

Mai folosisem local arnică şi funcţionase bine.

De data aceasta, luam tablete de Arnica Montana 30C de la Boiron, o versiune orală care era singura opţiune la cel mai apropiat GNC********. Am început cu 5 tablete, de şase ori pe zi – dublu faţă de doza recomandată. Riscul de supradoză? Improbabil.

******** **Magazin de suplimente, proteine şi vitamine prezent şi în România. (n.tr.)**

Varianta „30C” pe care am căutat-o în acea seară îţi spune tot ce trebuie să ştii.

Versiunea aceasta consumabilă a arnicăi, spre deosebire de cremele pe care le folosisem în trecut, era un remediu *homeopatic*. Samuel Hahnemann, un medic german, a deschis drumul homeopatiei în 1796, dacă termenul de „a deschide drumul” poate fi folosit pentru „medicina” alternativă fondată pe concepte precum diluarea în masă şi bătăi cu instrumente din păr de cal:

> Homeopaţii folosesc un proces numit „dinamizare” sau „potenţare” prin care o substanţă este diluată cu alcool sau apă distilată şi apoi agitată bine prin zece lovituri puternice cu un corp elastic într-un proces numit „sucusiune”... Hahnemann credea că procesul de sucusiune activa energia vitală a substanţei diluate.

Siiiigur că da.

Înapoi la 30C. 30C indică o diluare de 10^{-60}, diluarea cea mai recomandată de către Hahnemann. 30C ar necesita să dai 2 miliarde de doze pe secundă la 6 miliarde de oameni timp de 4 miliarde de ani pentru a furniza o singură moleculă din materialul original unei singure persoane. Altfel spus, dacă aş dilua o treime dintr-o picătură de lichid în toată apa de pe pământ, ar produce un remediu cu o concentraţie de circa 13C, mai mult decât dublul „tăriei” arnicăi noastre de 30C.

Majoritatea remediilor homeopatice sub formă lichidă nu se disting de apă şi nu conţin nici măcar o moleculă de medicament activ.

Am găsit acest lucru deosebit de supărător. Supărător pentru că părea că mă vindecam mai repede folosind arnica 30C orală.

Există câteva explicaţii posibile:

REMEDIILE HOMEOPATICE FUNCŢIONEAZĂ DUPĂ CUM SUNT PROMOVATE

Apa chiar reţine anumite „proprietăţi esenţiale” din substanţa originală datorită loviturilor şi agitării. Îi dau o probabilitate de 0%. Încalcă legile cele mai fundamentale ale ştiinţei şi îmi dă dureri de cap.

EFECTUL PLACEBO

Nu am realizat că este un remediu homeopatic decât după patru sau cinci doze şi mi se spusese că poate reduce durerea cu până la 50% în 24 de ore. Placebo nu e de glumă. Oamenii se pot îmbăta de la alcool placebo, iar operaţiile „placebo” la genunchi pentru osteoartrită, unde sunt făcute incizii, dar nu este reparat nimic, pot da rezultate care concurează cu cele reale. Această explicaţie primeşte votul meu. Acum, dacă aş putea uita ce scria pe etichetă, aş putea să repet experienţa data viitoare.

REGRESIA CĂTRE MEDIE

Imaginează-ţi că răceşti sau faci gripă. Va fi din ce în ce mai rău, apoi din ce în ce mai bine, până când revii la normal. Severitatea simptomelor, după cum e cazul cu multe leziuni, va arăta cumva precum curba unui clopot.

Linia plată de jos, reprezentând normalitatea, este *media*. Când e cel mai probabil că vei încerca cele mai ciudate porcării pe care poţi pune mâna? Acest extract miraculos de raţă pe care îl recomandă mătuşa Susie, atunci când nu vorbeşte despre cristale? În mod natural, când simptomele sunt cele mai rele şi nimic nu pare să ajute. Acesta este chiar vârful curbei, vârful unui montagne russe, înainte să cobori. Revenirea în mod natural jos este *regresia către medie*.

Dacă eşti un om supus greşelii, cum suntem cu toţii, ai putea atribui în mod greşit extractului de raţă respectiva îmbunătăţire, dar a fost doar o sincronizare coincidentă. Corpul s-a vindecat singur, aşa cum s-ar putea prezice conform cronologiei de tipul curbei clopot a simptomelor. Este o greşeală foarte des întâlnită, chiar şi printre oamenii inteligenţi.

UN MECANISM NEAŞTEPTAT

E posibil să existe un mecanism încă inexplicabil prin care homeopatia funcţionează. Un mecanism pe care ştiinţa îl va explica în cele din urmă. Însă, până când nu apare ceva cât de cât plauzibil, voi face tot posibilul să-mi scarpin *psora* (o „eczemă” care produce mâncărime şi despre care Hahnemann credea că provoacă epilepsie, cancer şi surzenie), cu cel puţin o moleculă de substanţă activă.

Instrumente şi trucuri

Antrenamentul lui DeFranco filmat (www.fourhourbody.com/defranco) Acestea sunt videoclipuri reale pe care le-am filmat în timpul zilei noastre de antrenament, în care DeFranco discută despre unele dintre cele mai importante încălziri şi întinderi dinamice, pe lângă pregătirea poziţiei pentru alergarea de viteză.

Alergarea de viteză de 36 de metri: omul obişnuit *vs* atletul profesionist (www.fourhourbody.com/40yard) Acesta este un videoclip cu Rich Eisen, unul dintre prezentatorii de ştiri ai ESPN şi reprezentant al „omului de rând”, alergând în cursa de 36 de metri împotriva unor atleţi profesionişti din NFL Combine. Este greu să apreciezi cât de rapizi sunt jucătorii NFL până când nu urmăreşti acest videoclip.

Şcoala de viteză Parisi (www.parisischool.com) Fondată de unul dintre cei mai buni aruncători de suliţă din Divizia I, Bill Parisi, această şcoală a antrenat sute de atleţi profesionişti pentru a-şi mări viteza. Programul lui Parisi pentru NFL Combine a dat peste 120 de recruţi NFL de succes.

Ridicarea fesierilor pentru omul sărac, de la Sorinex (www.fourhourbody.com/ghr) Am aflat prima oară despre acest aparat

(relativ) ieftin de la atleţii de parkour********. Este cu mult sub costul celorlalte opţiuni, destul de mic încât să poată fi pus într-un dulap şi perfect pentru exerciţiul preferat al lui DeFranco de dezvoltare a tendoanelor poplitee.

******** Sport prin care înveţi să treci de orice obstacol prin găsirea modului cel mai eficient şi mai rapid, folosindu-te doar de propriul corp. (n.tr.)

Dincolo de cea mai mare epuizare şi suferinţă, putem găsi o uşurinţă şi o putere pe care nici nu am visat vreodată că le avem; surse de putere care nu au fost deloc suprasolicitate, pentru că nu am forţat niciodată bariera.

– William James, citat din semnătura e-mailului lui Scott Jurek, de şapte ori campion consecutiv la cursa de 160 de kilometri din Statele Vestice.

ULTRAANDURANŢĂ I
Cum să ajungi de la 5K******** la 50K în 12 săptămâni – Faza I

******** Cursă de 5 kilometri. (n.tr.)

ÎN UMBRA UNUI MARE POD DIN SUA

„Pune-ţi biluţele pe bară."

Testiculele şi oţelul sunt ca uleiul şi oţetul: nu se amestecă bine de obicei.

Dar aşa mi s-a cerut să fac, nu am fost rugat, aşa că biluţele au fost aşezate.

Kelly Starrett, fondatorul Cross-Fit din San Francisco, a dat din cap în semn de aprobare în timp ce mă pregăteam pentru mişcarea deadlift „sumo". Kelly, poreclit „KStarr", imita sfatul legendei powerliftingului Dave Tate: ţine-ţi şoldurile cât mai aproape posibil de bară la coborâre, ca şi când ai intenţiona să-ţi pui „gemenii" în palme. Romantic, *n'est-ce pas*********? Această poziţie a şoldurilor bună pentru născut necesită o depărtare în lateral foarte amplă şi este cam la fel de confortabilă precum sună.

******** „Nu-i aşa?", în limba franceză în original. (n.tr.)

Decorul, malul parcului Presidio din Golful San Francisco, era mai plăcut. Case roşii şi albe, foste cartiere ale ofiţerilor, presărau dealurile din jurul nostru. Deasupra întinderilor verzi ale Crissy Field, soarele alunga ceaţa care învăluia Podul Golden Gate. Următorul client al lui Kelly întârzia, iar conversaţia noastră trecuse de la condiţionarea metabolică la modul cum defineşte Kelly „pregătirea atletică".

Înainte să ne ocupăm de cea din urmă, s-a oprit să mă întrebe: „Ce ai făcut la testul tău de smuls din RKC?".

„Stilul smuls" este o manevră olimpică de ridicare de greutăţi în cadrul căreia ridici greutatea de pe podea deasupra capului printr-o singură mişcare curată, nefiind permisă împingerea. Testul de smuls făcea parte din certificarea cu kettlebellul rusesc (RKC) pe care o încheiasem, şi trebuia să încheiem un număr X de smulgeri (X fiind greutatea ta în kilograme) cu un kettlebell de 24 de kilograme. Limita de timp era de cinci minute şi nu ne era permis să punem greutatea pe podea.

„Aveam 77 de kilograme şi am făcut 77 de repetări în 3 minute şi 30 de secunde", am răspuns.

„Okay. Aici, facem lucruri de genul ăsta, aşa cum este exerciţiul de la finalul antrenamentului, pentru a stoarce şi ultimul strop de energie din tine comparativ cu un antrenament."

Nu eram sigur unde se îndrepta conversaţia, dar suna de parcă mă făcea un mare fătălău.

A continuat:

„Tocmai am împlinit 36 de ani, dar încă pot să ridic curat 136, pot face un salt cu spatele din picioare şi pot alerga la Ultramaratonul Quad Dipsea, care este de 45,70 de kilometri, cu schimbări de înălţime de 5,63 de kilometri. În loc să fiu leşinat săptămâni la rând, ca majoritatea alergătorilor, am putut să ridic greutăţi şi să mă antrenez intens în săptămâna de după."

Poate avea dreptate să vorbească despre bărbatul-fetiţă. Apoi a spus ceva şocant:

„Şi nu am alergat niciodată mai mult de 5 kilometri în timp ce mă pregăteam pentru el".

Creierul mi s-a blocat:

„Stai... Stai puţin. Atunci, cum naiba te-ai antrenat?"

„Prin multe repetări la 400 de metri."

Deodată beneficia de toată atenţia mea.

La fel ca mulţi oameni, visasem să alerg la un maraton înainte să mor. Nu să alerg şi să merg, ci să alerg.

Nu pentru că sunt de părere că este bine pentru sănătate. Nu este. Dar încheierea a 45,70 de kilometri istovitori – un maraton, ce naiba! – era doar unul dintre lucruri de pe lista celor pe care voiam să le fac înainte să mor, împreună cu paraşutismul (făcut), scufundarea în Marea Barieră de Corali (în curând) şi o întâlnire cu Natalie Portman (sună-mă!).

Din păcate, alergarea a mai mult de 1,6 kilometri mă făcea să arăt şi să mă simt ca un urangutan beat. Presupusesem de mult că nu voi avea cum să particip la un maraton.

Dar 400 de metri? Până şi eu puteam face asta.

Kelly a zâmbit, s-a oprit să se bucure de expresia mea derutată şi mi-a înmânat Sfântul Graal:

„Trebuie să vorbeşti cu Brian MacKenzie".

Două săptămâni şi jumătate mai târziu

Puteam să-mi dau seama că Louisville, Colorado, nu avea să fie blând cu mine.

Primul meu pahar de vin era doar pe jumătate gol, dar atitudinea de 1.600 de metri mă făcea să îl simt de parcă era al treilea.

Ceasul arăta ora 22, iar holul Hotelului Aloft era plin de adolescenţi gotici******** şi petrecăreţi care se pregăteau pentru marele Festival Caffeine Music din noaptea următoare. Pantofi cu platformă şi haine din piele colorată se învârteau de colo până colo prin bar şi prin foaier, umplând orele de aşteptare cu Facebook şi SMS-uri, amestecate cu strigăte de „Frate!" şi şoapte de „Ai nişte E********?".

******** **Pasionaţi de rockul gotic. (n.ed.)**

******** Ecstasy. (n.tr.)

Tocmai admiram piercingurile faciale când un punkist de 1,88 m şi 88 de kilograme s-a aşezat într-un fotoliu roşu pluşat din faţa mea. Arăta ca un hibrid, ceva între Henry Rollins, Keanu Reeves şi un soldat din Navy SEAL.

Brian MacKenzie.

Mi-a strâns mâna cu un zâmbet şi am observat cuvântul „NEÎNFRICAT" tatuat de-a latul ambelor mâini, câte o literă pe fiecare dintre cele zece degete. În decurs de câteva minute, mi-a devenit clar că împărtăşeam acelaşi fel de entuziasm. Genul absurd care depăşeşte adesea autoconservarea.

În primele zile ale experimentelor sale de anduranţă, voise să testeze efectele curselor de viteză de 20 de secunde cu intervale de odihnă de 10 secunde – renumitul protocol Tabata********.

******** Denumit după dr. Izumi Tabata, care a demonstrat că aceste curse scurte de viteză produc îmbunătăţiri semnificative atât ale performanţei *an*aerobe (fără oxigen) de durată scurtă, cât şi, surprinzător, ale performanţei aerobe de durată mai mare. (n.aut.)

Brian a decis însă că era o idee bună să înceapă cu banda de alergare la neruşinata viteză de 16 kilometri pe oră, cu o înclinare de 15 grade. A fost forţat să scadă la 14 kilometri pe oră cu 10 grade după un minut şi jumătate. Apoi a zburat de pe banda de alergat îngheţat sub formă de omuleţ din turtă dulce. A aterizat pe podea cu picioarele blocate, şi a rămas aşa mai bine de cinci minute în pragul fibrilaţiei. Cei doi parteneri de antrenament ai lui, în loc să îl ajute, stăteau aplecaţi deasupra lui şi râdeau, arătând spre el şi repetând întruna:

„Frate, a fost GROZAV! Ahahahahaha!".

Exact genul meu de tip.

Am dat pe gât ultima treime de Merlot şi m-am apucat de treabă.

„Deci, ce crezi cu adevărat că ai putea face cu mine în opt-douăsprezece săptămâni?".

I-am explicat care erau handicapurile mele aparente, iar el s-a aplecat spre mine, sprijindu-se în coate:

„Nimic din toate astea nu contează. Te-aş putea aduce la jumătate de maraton în opt săptămâni. Asta presupunând că ai o bază şi poţi alerga un 5K în mai puţin de 24 de minute [5 kilometri la 4,8 minute pe kilometru sau mai puţin]."

„Şi dacă nu am alergat niciodată în curse de 5K?"

„Bine. Te-aş pune să faci intervale mai întâi şi să avansezi spre asta. Nu ai fracturi de tibie sau fasciită plantară, nu?"

„Nu."

„Şi avem 12 săptămâni?"

„Da."

„Ei bine, atunci putem face câteva miracole."

Pe un bărbat poreclit „Rookie” („Începătorul”), îl antrenase pentru un ultramaraton montan de 50K în 11 săptămâni. Înainte de asta, Rookie nu alergase niciodată mai mult de 6,4 kilometri fără întrerupere.

O altă persoană pe care a antrenat-o, o maratonistă în vârstă de 43 de ani cu un ritm de 8:30 minute la 1,6 kilometri, nu putea încheia nici măcar trei curse de viteză la 400 de metri la începutul antrenamentului. Nu avea „nicio viteză”, aşa cum a pus Brian problema: nu putea menţine un ritm de 7:30 minute la 1,6 kilometri nici măcar trei minute.

Cu două luni înainte de maratonul de la New York, Brian a pus-o să facă 16 minute de antrenament pe săptămână în total pentru cursa de viteză, pe lângă patru antrenamente de condiţionare pe săptămână, folosind greutăţi şi calistenice********. În total, antrenamentul era de sub trei ore pe săptămână. L-a sunat zilnic cu o săptămână înainte de maraton, adesea plângând, subliniind un lucru evident:

******** Program de exerciţii fizice pentru copii sau, *prin extensie,* de întreţinere executate rapid (în ritmul muzicii). (n.ed.)

„Nu va funcţiona niciodată”.

A funcţionat.

A încheiat maratonul în 3 ore şi 32 de minute – un ritm de 8 minute, cu 30 de secunde mai puţin la 1,6 kilometri decât timpul său anterior – şi ar fi terminat mult mai repede dacă nu s-ar fi oprit spre sfârşit să ajute un alt alergător.

Dacă nu s-ar fi oprit, Brian a estimat că timpul de sosire ar fi fost de 3:16, un ritm de 7:28,8 minute la 1,6 kilometri.

Brian „a pus-o în viteză” cu numai 16 minute pe săptămână.

Drumul de la un volum înalt la unul scăzut

Brian şi-a început cariera sportivă ca înotător pe distanţe scurte. Antrenorul său nu îl putea determina să înoate mai mult de 100 de metri fără să-şi piardă răsuflarea.

Spre sfârşitul anului 2000, a fost păcălit să se înscrise la un triatlon „scurt” de viteză, de către un prieten în vârstă de 47 de ani care terminase de 13 ori Ironman. Era scurt, dar plăcut: înot pe distanţa de 500 de metri, mers cu bicicleta 21 de kilometri şi alergare pe 5 kilometri.

Nu şi-a pierdut suflul de data aceasta, în parte pentru că nu concura cu specialişti înotători. Spre marea sa surpriză, i-a plăcut atât de mult încât s-a înscris pentru Ironman chiar a doua zi. Prinsese microbul.

Brian a urcat în ierarhia lumii triatlonului printr-o cursă pe distanţă olimpică, o jumătate de Ironman, şi apoi prin Ironman-ul canadian. S-a antrenat 24-30 de ore pe săptămână, exact cum au făcut şi competitorii săi, făcând inclusiv circa 13 kilometri de înot, mai bine de 322 de kilometri de ciclism şi peste 80 de kilometri de alergări. Era normal pentru lumea anduranţei, dar nu era bine pentru corp, pentru relaţiile sale sau pentru

orice altceva. Se antrena peste măsură, soţia sa era nefericită, iar el nu mai avea viaţă.

În 2001, i-a fost prezentat controversatul dr. Nicolas Romanov, o personalitate cu care ne vom mai întâlni, întâlnire care a marcat un punct de cotitură. Brian a început să pună sub semnul întrebării logica antrenamentului aerob de volum mare şi viteză mică şi a început să comită un sacrilegiu în lumea pedepsei în formă prelungită. A decis să se concentreze pe mai puţine lucruri.

În iunie 2006, a alergat cursa de anduranţă de 100 de mile (160 de kilometri) din Statele Vestice, care depăşeşte 5 kilometri altitudine la urcare şi 6,7 kilometri de distrugere a genunchilor la coborâre. A terminat cu puţin peste 26 de ore. Comparat cu Ironman-ul de doar 11 ore, şi-a redus antrenamentul de la 30 de ore pe săptămână la 10,5 ore.

Dar 10,5 ore pe săptămână era în continuare prea mult, iar corpul său încă suferea, aşa cum se întâmpla şi cu căsnicia sa.

Pe 15 septembrie 2007, după alte ajustări, Brian a încheiat cursa considerată a fi a patra cea mai grea cursă de 100 de mile din lume, Angeles Crest 100********. De data aceasta, a avut o medie de doar *6,5 ore* de antrenament pe săptămână, care includea antrenament de rezistenţă (aproape trei ore), CrossFit, intervale şi antrenament de ritm. Corpul său învăţase să devină aerob la ritmurile mai înalte, chiar în timpul antrenamentului de viteză. Înainte să adopte acest amestec de antrenamente, maximul său pentru o repetare în genuflexiune era de 113 kilograme********. Cu trei săptămâni înainte de cursă, putea face cu uşurinţă genuflexiuni cu o greutate de 109 kilograme pentru şase repetări consecutive şi nu luase în greutate niciun kilogram.

******** Statele Vestice 100 nici măcar nu intră în top zece. (n.aut.)

******** Compară asta cu maximul său de dinainte de primul lui Ironman, când antrenamentul îl făcuse mai slab în loc să îl facă mai puternic: 34 kg x 4 rep. (n.aut.)

Acum era mai rapid pe orice distanţă. Nu conta dacă era de 100 de metri sau de 100 de mile.

Şi zici că vrei să fii alergător?

Hai să încercăm repetări la 400 de metri

Înapoi în Louisville, Colorado, la 14 ore după decizia mea proastă de a bea vin, aveam o claritate de gândire unică.

Era acea claritate de gândire care vine doar atunci când te simţi în repetate rânduri de parcă plămânii şi capul ar sta să-ţi explodeze.

Mai întâi, am alergat 400 de metri x 4, la 95% din efortul maxim, cu pauză de 1:30 de minute între alergări.

Apoi am alergat (sau am încercat să alerg) în mod repetat pe distanţe de 100 de metri timp de 10 minute încontinuu, cu pauze de 10 secunde între alergări.

Nu am avut nicio şansă la niciuna dintre încercări.

La jumătatea celei de-a doua repetări la 400 de metri, respiram doar pe gură ca un ciobănesc german astmatic, iar după ultima a trebuit să mă chircesc precum Gollum şi să îmi ţin genunchii la piept ca să nu vomit.

La repetările la 100 de metri, a trebuit să mă opresc după şase şi să mă ţin de o masă de picnic ca să nu cad; deşi m-am întors să continui exerciţiul, a trebui să sar peste patru repetări dintr-un total de circa 20.

Au fost câteva lucruri de care mi-am dat seama în acel moment.

Şi anume, ca să alerg în orice cursă care seamănă cu un ultramaraton fără să îmi produc leziuni permanente, trebuia să stăpânesc o triadă de pregătire, biomecanică şi antrenament. Antrenamentul va trebui, de asemenea, să redefinească disconfortul.

Din fericire, după cum a spus Brian, avea să fie scurt.

Pregătirea: şasiul

4 SĂPTĂMÂNI

Nu plămânii sau fibrele musculare cu contracţie lentă vor eşua primele în alergarea pe distanţe lungi. Suspensia o va face.

Pentru a susţine impactul repetat a doar 5K, între 2.000 şi 2.500 de paşi pentru majoritatea alergătorilor, va trebui să te asiguri că ligamentele şi tendoanele sunt şi suficient de groase, şi suficient de elastice pentru efort; şi trebuie să te asiguri că grupurile musculare potrivite se activează în secvenţa potrivită.

Am suferit o întindere minoră de tendon popliteu după cei 400 de metri (acelaşi picior ca la DeFranco) şi am resimţit o durere îngrozitoare în partea inferioară a spatelui pentru următoarele trei ore, aşa cum au păţit şi alţii care aspirau să alerge pe distanţe lungi.

De ce?



Aveam flexorii şoldurilor şi cvadricepşii prea încordaţi, lucru obişnuit în rândul celor care lucrează la birou, ceea ce mă făcea să mă înclin în faţă din şolduri în timpul curselor de viteză. Asta îmi forţa apoi tendoanele poplitee să încerce să facă treaba mult mai marilor şi mai puternicilor muşchi fesieri, care erau inhibaţi. Şi uite aşa se obţin supraîncărcarea şi o întindere a tendonului popliteu. Flexorii încordaţi ai şoldurilor trăseseră de partea inferioară a coloanei lombare, ceea ce explica durerile de spate.

Aveam dureri şi în partea interioară a ambilor genunchi, după ce am exersat săriturile pe loc cu flexarea unui picior (ce vor fi prezentate în curând), care păreau să fie provocate de două probleme: cvadricepşii încordaţi şi muşchii oblici vastus medialis (VMO) slabi, muşchiul în formă de lacrimă din interiorul părţii din faţă a picioarelor********.

******** Mai precis, VMO este folosit pentru a te referi la grupul de fibre orientate pe orizontală din vastus medialis care ar trebui să stabilizeze rotula şi să o menţină în poziţia corectă. Unii fiziologi cred că importanţa acestor fibre orizontale este exagerată. (n.aut.)

Şi nu în cele din urmă aveam o durere acută în ambele tălpi şi glezne. Ligamentele, tendoanele şi muşchii mici ai tălpilor şi gleznelor erau subdezvoltaţi.

Cu alte cuvinte, nu eram pregătit să alerg.

Înainte să pot lua în considerare un antrenament serios, îmi trebuia o suspensie bună. A face lucrurile altfel ar fi însemnat să-mi provoc leziuni care m-ar fi putut chinui luni întregi sau chiar ani.

DESPRE ANTILOPELE ŞI CĂLUGĂRII MARATONIŞTI: ECUAŢIA ENZIMATICĂ

„Călugării maratonişti” de pe Muntele Hiei din Japonia aleargă şi merg echivalentul unui ultramaraton în fiecare zi timp de şase ani, unii având o medie de 84 de kilometri pe zi în ultimele 100 de zile de antrenament.

Nu păream promiţător în calitate de călugăr.

„Sunt gata pentru Olimpiadă, antrenorule?”, l-am întrebat în glumă pe dr. Tertius Kohn când m-a invitat să iau loc în biroul său de la Institutul de Ştiinţe Sportive din Africa de Sud. Cu cinci zile înainte, mi se înfipsese un tub de biopsie de mărimea unui creion pe o parte a coapsei********, pentru a sări peste teorie şi a vedea direct care sunt limitele muşchilor mei. După multe strângeri din dinţi, trei mostre musculare şi o analiză miografică, aveam în sfârşit răspunsurile. Tertius s-a uitat la mine cu o expresie serioasă.

******** Vastus lateralis. Vezi videoclipul corespunzător pe www.fourhourbody.com/biopsy. (n.aut.)

„Sunt medic, aşa că îmi place să vorbesc pe şleau. S-ar putea să nu îţi placă ce îţi voi spune, dar îţi voi spune oricum.”

„Ăăă... Bine.”

„Ai avea probleme să termini o cursă de 10K.”

Am aprobat din cap.

„De fapt, cred că ai avea probleme şi cu încheierea unei curse de 5K.”

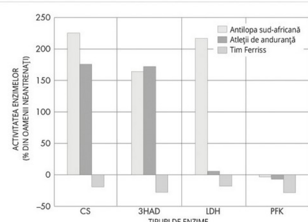
Nu era tocmai ceea ce voiam să aud, dar trei luni de obsesie privind ultraanduranţa mă duseseră în multe locuri, iar acesta era unul dintre ele: enzimele.

CS, 3HAD, LDH şi PFK sunt toate enzime care limitează producţia de energie pe diferite căi.

Alergătorii Xhosa din Africa de Sud, pe distanţe lungi şi medii, de exemplu, au un nivel înalt de lactat dehidrogenază (LDH), care le permite să recicleze lactatul la rate mai înalte decât e normal. Mai mult, LDH pare să însemne o mai mică acumulare de lactat în plasmă (mai des întâlnit sub numele de „acid lactic”), ceea ce înseamnă o mai mică ardere musculară

debilitantă. La alergătorii kenyeni, nivelul mai înalt al altei enzime, 3-HAD, înseamnă o abilitate mai mare de a folosi grăsimea în locul carbohidraţilor în timpul exerciţiilor submaximale.

Ce rezultate am avut? Sunt cel de sub linie. Ascultă-mi strigătul:



Numerele reflectă procentul comparat cu subiecţii umani neantrenaţi. Antilopele africane şi atleţii de anduranţă antrenaţi apar pentru constrast. (Mulţumiri dr. Tertius A. Kohn de la Catedra de Cercetare a Ştiinţei Mişcării şi Medicinii Sportive a Universităţii din Cape Town. De asemenea, mulţumiri speciale prof. Tim Noakes şi personalului unităţii.)

În timp ce Tertius mi-a arătat cifrele, nu m-am putut abţine să nu râd cu gura până la urechi. Cum naiba aveam cifre *negative*? În ciuda tuturor antrenamentelor şi a tututor eforturilor mele, nivelul enzimelor era mai rău decât al unui leneş care stă pe canapea ca Homer Simpson.

Cam asta a fost concluzia „preferinţei pentru anduranţă” din testarea genetică********. Pe baza materiilor mele prime, păream terminat atât pentru anduranţă, cât şi pentru putere. Mi-am derulat în minte sporturile potrivite: mâncatul profesionist? datul pe tobogan?

******** Vezi „De la o manie la alta”. (n.aut.)

„Eşti... foarte, foarte mediocru”, avea să repete Tertius de câteva ori în următoarele 30 de minute ale discuţiei. „Sper că nu eşti supărat. Sunt om de ştiinţă şi îmi place să spun lucrurilor pe nume.”

În acel moment, nu eram supărat.

De fapt, eram entuziasmat la un nivel pervers. Eram *mai rău* decât mediocru. Asta însemna că orice realizări viitoare puteau fi atribuite aproape complet antrenamentului. În mare, a scos o variabilă uriaşă (genetica) din imaginea de ansamblu.

Dacă eu puteam să fac aşa ceva, alţii aveau o şansă bună – de fapt, o şansă mai bună – să poată face la fel.

Asta ne aduce înapoi la povestea noastră.

Alocasem patru săptămâni pregătirii înainte de antrenament, pe lângă folosirea TEA******** pentru cvadricepşi, tendoanele poplitee şi flexorii şoldurilor.

******** Vezi „Remedierea leziunilor permanente”. (n.aut.)

Următoarele cinci mişcări şi pregătiri pentru alergat au fost cele pe care m-am concentrat. Întinderile sunt menţinute pentru cel puţin 90 de secunde şi executate pe ambele părţi.

1. FLEXIBILITATEA FLEXORULUI ŞOLDULUI (ILIOPSOAS) ŞI A CVADRICEPŞILOR

Aici, Kelly demonstrează întinderea „super quad”******** pe o canapea. În cadrul 1 este variaţia A, care este cea mai uşoară, iar în cadrul 2 este variaţia B. Prefer să folosesc B pe podea, în faţa canapelei, cu piciorul din spate sprijinindu-se (cu glezna îndoită) deasupra pernelor.

******** **A cvadricepşilor. (n.tr.)**



Este esenţial să îţi menţii coloana vertebrală neutră. Contractarea uşoară a abdomenului, după cum se vede în cadrul 2, ajută. Kelly ilustrează **forma proastă în cadrul 3**: spatele arcuit şi abdomentul ieşit în afară.

2. SIMETRIA PELVIANĂ ŞI FLEXIBILITATEA FESIERILOR



Este similară cu „postura porumbelului” din yoga, dar folosirea unei mese uşurează executarea şi face mai grea trişarea. Pune-ţi piciorul, după cum se vede în cadrul 1, pe o masă, cu genunchiul îndoit la 90 de grade. Apleacă-te direct în faţă (ora 12) timp de 90 de secunde, apoi atât spre ora 10 (cadrul 2), cât şi spre ora 14, timp de 90 de secunde fiecare. Observă că o mână este pusă chiar pe picior pentru susţinere.

Dacă te deranjează genunchii, poţi roti şi mişca glezna de pe masă (cadrul 3), ceea ce fac şi eu. În acest caz, îţi aşezi o mână pe gleznă pentru a avea susţinere. Dacă lucrezi mult timp la computer, această versiune cu glezna care nu e pusă pe masă poate fi folosită inclusiv în cafenele, fără să deranjezi prea mult. Foloseşte o pernă sau cărţi pentru a ridica genunchiul dacă e încă încordat.



Odată ce ai terminat „postura porumbelului” cu ajutorul mesei, pe ambele părţi, pune-ţi piciorul pe masă (mai puţin potrivit în cafenele) şi apleacă-te

direct în faţă timp de 90 de secunde (cadrul 4). Apoi aşază-ţi mâna pe interiorul genunchiului (cadrul 5) şi întinde-ţi mâna în timp ce te înclini în partea opusă faţă de picior (cadrul 6), timp de 90 de secunde. Piciorul de pe masă va aluneca în mod natural către marginea exterioară. Repetă pentru partea opusă.

3. REPOZIŢIONAREA PELVISULUI

Este concepută pentru a pune capătul femurului (osul coapsei) în spatele capsulei articulare a şoldului. Perioadele extinse în poziţia aşezat pot muta această minge în faţa cavităţii, provocând tot felul de dezastre mecanice şi dureri.



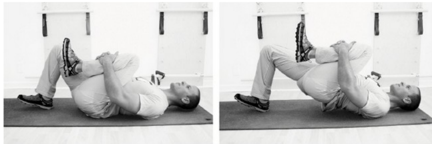
Aşază-te în patru labe, cu genunchii sub şolduri, şi înlătură toată greutatea de pe un genunchi timp, între 90 de secunde şi 2 minute. Apoi, mută-ţi greutatea la circa 10 centimetri în exteriorul genunchiului de sprijin (cadrul 2) şi roteşte uşor piciorul în interior după cum este prezentat. În cadrul 2, nu este nicio greutate pe piciorul stâng. Menţine din nou timp între 90 de secunde şi 2 minute.

Repetă pe partea opusă.

4. ACTIVAREA FESIERILOR ÎNAINTE DE ANTRENAMENT (CU GREUTĂŢI SAU ALTFEL)

Începe cu zece repetări ale activării fesierilor cu ambele picioare, prezentate la „Cum să obţii posteriorul perfect”. Asigură-te că picioarele sunt la aproximativ 30 de centimetri în faţa feselor şi observă cât de sus îţi poţi ridica şoldurile.

Apoi execută 15 repetări ale versiunii cu un singur picior (arătată aici) pe fiecare parte, făcând pauză timp de o secundă în partea de sus a fiecărei repetări. Este important să îţi ţii coapsa pe care nu te sprijini cât mai aproape posibil de piept cu degetele împreunate, în timp ce apeşi cu forţă în mâini cu fluierul piciorului. Acest picior care nu se ridică ar trebui să fie sub o contracţie izometrică (care nu se mişcă) puternică pe toată durata setului. Asigură-te că îţi ţii degetele de la piciorul pe care te sprijini în aer şi că împingi din călcâie.



După ce ai terminat, testează din nou mişcarea cu ambele picioare. Ar trebui să existe un câştig clar în înălţimea şoldurilor. Dacă nu, repetă

versiunea cu un singur picior, dar încordează mai tare în partea de sus a mişcării.

5. ÎNTĂRIREA TĂLPILOR ŞI GLEZNELOR

Aleargă în picioarele goale pe iarbă timp de 30 de minute, de trei ori pe săptămână.

Acesta este sfatul dr. Gerard Hartmann, un fizioterapeut irlandez în care au încredere mulţi dintre marii alergători pe distanţe lungi ai lumii, inclusiv Haile Gebrselassie, care a bătut 27 de recorduri mondiale********. Şi legendarul antrenor de alergări de la Stanford, Vin Lananna, care a format cinci echipe NCAA de campionat în atletism şi cros, îi pune pe alergătorii săi să execute o parte din antrenament în picioarele goale pe gazonul din interiorul pistei.

******** *Born to Run (Născut pentru a alerga). (n.aut.)*

Dar, de fapt, cum faci pentru a alerga corect?

Aici intervin medicii ruşi.

Tehnica prin care devii eficient din punct de vedere biomecanic (formă şi ritm)

Mişcarea este creată prin distrugerea echilibrului.

– Leonardo da Vinci

Există un mod corect de a alerga.

Cel puţin, aceasta este afirmaţia nu doar a lui Brian MacKenzie, ci şi a lui Scott Jurek, de şapte ori campion al Statelor Vestice şi de trei ori „Ultramaratonistul anului”.

Pentru Brian, calea corectă este una singură: *Pose* (Postura).

Dr. Nicolas S. Romanov, creatorul Metodei Pose, s-a născut în 1951 în climatul necruţător al Siberiei. Este logic, într-un fel, că avea să devină celebru pe Internet în 2005 pentru că aleargă pe gheaţă********. Cum naiba să alergi pe gheaţă?

******** www.fourhourbody.com/ice-run. (n.aut.)

După cum ne spune Romanov, prin aplicarea aceloraşi principii pe care le-ai folosi pe pământ uscat:

1. 1. **Foloseşte gravitaţia (prin înclinarea în faţă) pentru o mişcare înainte în loc de împingere şi efort muscular.**
2. 2. **Aterizează pe pernuţele picioarelor** şi ţinteşte să îţi aterizeze picioarele sub centrul de greutate, nu în faţa ta.
3. 3. **Niciodată nu îţi întinde complet picioarele.** Menţine permanent o uşoară îndoire a lor pentru a preveni împingerea.
4. 4. **Trage fiecare picior de pe pământ şi înspre fese** (în loc să împingi), folosind tendoanele poplitee, imediat ce trec sub centrul tău de greutate.

5. 5. **Menţine un ritm de cel puţin 180 de paşi pe minut**, ceea ce înseamnă cel puţin 90 de paşi pe minut cu fiecare picior. Astfel vei folosi elasticitatea musculară în avantajul tău. Michael Johnson, care a deţinut recordul mondial la 200 de metri pentru o uimitoare perioadă de 12 ani şi a câştigat, de asemenea, patru medalii olimpice de aur pe diferite distanţe, era cunoscut pentru evitarea unei ridicări înalte a genunchiului în favoarea paşilor mai scurţi. Ritmul său de paşi pe minut? În jur de 300.

Brian sugerează antrenarea ritmului folosind un metronom Seiko DM50L şi am descoperit că e cel mai uşor să foloseşti 90 de bătăi pe minut pentru un picior şi să numeri când respectivul călcâi e cel mai sus (aproape de fese) spre deosebire de lovirea pământului.

ALERGATUL CONFORM NUMERELOR:FOLOSIREA CAMEREI VIDEO PENTRU TREI INSTANTANEE

Brian explică alergarea ca pe un proces în patru etape: înclinarea, căderea, prinderea şi tragerea.

Uită de împingere: „*Faza de sprijin*, piciorul care atinge pământul, ar trebui să arate ca şi cum ai fi surprins când cazi, nu ca o împingere”. El îşi filmează toţi elevii cu 30 de cadre pe secundă cu o cameră video Casio High-Speed Exilim EX-FC100. Crede, aşa cum cred şi eu, că înveţi mai multe dintr-o oră de analiză video decât o poţi face într-un an de autocorectare fără înregistrare.

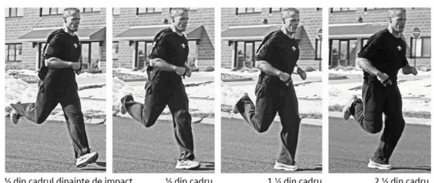
Când s-a uitat la a treia mea repetare de 400 de metri pentru a obţine o imagine precisă a formei semiobosite, Brian a revizuit următoarele numere:

1. Cadrele de la contactul cu pământul sub Centrul General de Masă (GCM)
2. Cadrele pe pământ
3. Cadrele în aer

„Figura 4” sau „Fig. 4” indică poziţia Pose, în care piciorul îndoit se intersectează cu piciorul de sprijin şi arată ca numărul 4.

Ai răbdare. O să pară o chestie de tocilari (dar e simpatic).

Încercarea 1 – necorectată



½ din cadrul dinainte de impact | ½ din cadru | 1 ½ din cadru | 2 ½ din cadru



3½ din cadru – GCM | 4 ½ din cadru | 5 ½ din cadru | 6 ½ din cadru

Cadrele de la contactul cu pământul sub Centrul General de Masă (GCM): **3,5** (scopul: 3/4 dintr-un cadru).

Cadrele pe pământ: **6** (scopul: mai puțin de 3).

Cadrele în aer: **3** (scopul: 5).



1 ½ din cadrul în aer | 2 ½ din cadrul în aer (ceea ce înseamnă că în ½-½ din cadru am făcut din nou impact)



Impact | 1 cadru | 2 cadre (Fig. 4) – GCM | 3 cadre



4 cadre | 1 cadru în aer | 2 cadre | 3 cadre



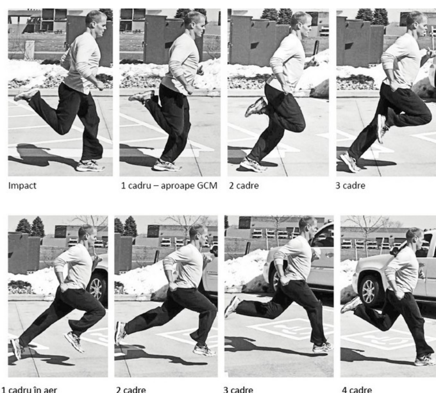
4 cadre

ÎNCERCAREA 2 – 24 DE ORE MAI TÂRZIU

Cadrele de la contactul cu pământul sub Centrul General de Masă (GCM): **2** (scopul: 3/4 dintr-un cadru).

Cadrele pe pământ: **4** (scopul: mai puțin de 3).

Cadrele în aer: **4** (scopul: 5).



ÎNCERCAREA 3 – 2 ORE DUPĂ ÎNCERCAREA 2

Cadrele de la contactul cu pământul sub Centrul General de Masă (GCM): **1,5** (scopul: 3/4 dintr-un cadru).

Cadrele pe pământ: **3** (scopul: mai puțin de 3).

Cadrele în aer: **4** (scopul: 5).

În mai puţin de 36 de ore, pe baza măsurătorilor folosite, mi-am îmbunătăţit economia de alergat******** cu 100% în primele două faze (3→1,5, 6→3) şi mi-am îmbunătăţit timpul dezirabil în aer cu 33%.

******** *Nu* este definit aici ca L O_2/min. (n.aut.)

În cele două zile întregi ale certificării, am discutat mai bine de şase ore despre mecanică pe tabla magnetică şi despre sute de detalii. În practică, patru lucruri m-au ajutat cel mai mult:

1. Concentrează-te pe cel puţin 90 de paşi pe minut cu fiecare picior. Mai ales dacă eşti epuizat, concentrează-te pe acest ritm al paşilor, care produce în mod automat alte caracteristici specifice mecanicii unei alergări bune (aterizarea pe pernuţele picioarelor, tragerea rapidă etc.). Scott Jurek a întărit acest lucru: „Dacă te concentrezi pe un ritm mai mare de paşi, multe altele se corectează singure”.

Asta, pentru mine, este revelaţia crucială. Ken Mierke, campion mondial la triatlon şi fiziolog sportiv, a studiat alergătorii kenyeni cadru cu cadru şi acum îşi antrenează atleţii să imite această abordare de „alergare pe cărbuni încinşi”, cu paşi mai mici şi o cadenţă mai mare. Rezultatul? Unii dintre ei – precum Alan Melvin, care a fost un atlet de talie mondială la triatlon – fac aparent imposibilul, după cum este descris în cartea *Născut pentru a alerga*. După cinci luni de antrenament la mai bine de 180 de bătăi pe minut, Melvin a alergat patru repetări de 1,6

kilometri şi fiecare timp al turei a fost mai bun decât cel mai bun de dinainte în cei 400 de metri.

2. Apleacă-te, dar cazi ca un copac în loc să te îndoi din şolduri. Nu ar trebui să existe o aşezare în spate. Priveşte-o ca pe o cădere în faţă de la pelvis, nu de la cap.

3. Pentru tragerea de pe pământ (vezi primele trei cadre ale Încercării 3), imaginează-ţi că îţi tragi călcâiul către fese sub un unghi de 45 de grade în faţă, şi nu drept de pe pământ. Această vizualizare mi-a permis să trec de la Încercarea 2 la Încercarea 3 în două ore. Dacă mă gândeam să trag piciorul drept de pe pământ, mă aplecam în mod subconştient mai puţin, ceea ce era autodistructiv. Înclină-te sub un anumit unghi şi imaginează-ţi că îţi tragi călcâiul în sus sub unghiul respectiv.

4. Foloseşte mişcarea minimă a braţelor şi ia în considerare să ţii încheieturile mâinilor lângă sfârcuri pe întreaga durată. În timpul repetărilor iniţiale de 100 de metri, am alergat intenţionat direct în spatele celui mai bun alergător pe ultradistanţe din grupul nostru, imitându-i ritmul şi forma. Alerga cu cele mai scurte şi reţinute mişcări ale braţelor dintre toţi. Am observat că era infinit mai uşor să menţin un ritm mare al paşilor când procedam la fel. Reflectând după aceea, mi-am dat seama că avea o logică desăvârşită: suntem contralaterali în mişcare. Dacă un picior se mişcă în faţă, braţul opus trebuie să se mişte în spate, ceea ce înseamnă că trebuie să menţii acelaşi ritm al „paşilor” atât cu picioarele, cât şi cu mâinile. Dacă mişcările braţelor sunt prea mari, ritmul paşilor trebuie să scadă pentru se potrivi cu ele. Soluţia: îndoaie-ţi braţele cu cel puţin 90 de grade şi fă mişcări mici.

METODA POSE CA PANACEU: AI GRIJĂ DE GLEZNE!

Metoda Pose nu este toată numai curcubeie şi pisoi. Este foarte folositoare, dar nu rescrie fizica, în ciuda afirmaţiilor derutante. Este greu să faci forţele să dispară.

Aparatul de marketing al Pose indică spre un anumit studiu ca dovadă a abilităţii metodei de a reduce forţele de aterizare asupra genunchilor: „Încărcarea excentrică redusă a genunchilor prin metoda de alergare Pose”, publicat în 2004.

Nu asta este problema. Problema este că nu reuşeşte să sublinieze o altă descoperire a studiului: două săptămâni de antrenament cu metoda Pose sporeau şi lucrul excentric al gleznelor. Asta, în teorie, sporeşte riscul de leziuni la tendonul lui Ahile şi de a avea probleme cu muşchii gambelor. Dr. Ross Tucker, prieten şi instructor certificat de Pose Nivelul I, care a fost implicat în acest studiu, a ajutat la supravegherea unei încercări de studiu ulterior. Alergătorii au fost împărţiti în grupuri supravegheate şi nesupravegheate, iar obiectivul era să se observe reţinerea tehnicii Pose.

Studiul nu a putut fi încheiat pentru că aproape fiecare alergător din grupul neobservat (toţi care fuseseră antrenaţi cu metoda Pose) şi circa jumătate dintre alergătorii supravegheaţi (care fuseseră antrenaţi de însuşi Romanov) au avut probleme cu tendonul lui Ahile şi muşchii gambelor.

Într-un e-mail pe care l-am primit de la Ross, acesta a concluzionat:

„La unii, tehnica ar putea să ţină şi să funcţioneze. Dar la mulţi alţii, tehnica va ţine şi le va distruge gambele, gleznele şi tendoanele". Morala poveştii? Ia-o încet. Fă din schimbarea alergării un proces treptat şi opreşte-te dacă te doare.

Pose are adepţi de un fanatism de-a dreptul religios dintr-un motiv: poate funcţiona spectaculos de bine. Dar nu înseamnă că poate vindeca orice. Pentru unii, exerciţiile vor ajuta mai mult decât aderarea strictă la setul de principii în timp ce aleargă. Pentru alţii, ca mine, concentrarea pe ritmul sporit de paşi va face expunerea la Pose extrem de valoroasă, chiar dacă alte „reguli" nu sunt urmate în detaliu.

Găseşte-ţi propriul drum. Măsurile universale, duse la extrem, duc la durere.

Alergăm nu pentru că suntem de părere că ne face bine, ci pentru că ne place şi nu ne putem abţine... Cu cât societatea şi munca devin mai restrictive, cu atât mai necesar va fi să găseşti o cale de exprimare pentru acest dor de libertate. Nimeni nu poate spune: „Nu trebuie să alergi mai repede de atât sau să sari mai sus de atât”. Spiritul uman este neîmblânzit.

– Sir Roger Bannister, primul atlet care a alergat 1,6 kilometri în mai puţin de 4 minute

ULTRAANDURANŢĂ II
Cum să ajungi de la 5K la 50K în 12 săptămâni – Faza II

Ca să ajungi la 50K în 12 săptămâni, trebuie să înţelegi mai întâi limitele normale ale corpului uman. Doar atunci le vei putea depăşi.

Ficatul şi muşchii pot depozita doar 1.800-2.200 de calorii din carbohidraţi sub formă de glicogen. Mai simplu spus, dacă alergarea ta devine un process *anaerob* (literalmente fără oxigen), trebuie să tragi din aceste depozite limitate. Ţii minte ce s-a întâmplat cu alergătoarea de 43 de ani a lui Brian la începutul antrenamentului? Nu avea „viteze", pentru că devenise anaerobă imediat ce încercase să îşi sporească viteza pe kilometru.

Chiar dacă te alimentezi cu 200-600 de calorii pe oră, tot ce poate suporta stomacul, probabil vei rămâne fără glicogen înainte de linia de sosire a unui ultramaraton. Acesta este numit „punct de epuizare" şi înseamnă de obicei că jocul s-a încheiat.

Mâncatul cu forţa în timpul cursei este o opţiune, dar merită să deschizi alt întrerupător.

O jumătate de kilogram de grăsime, folosită în timpul exerciţiului aerob cu durată mare, conţine circa 4.000 de calorii alimentare, adică aceeaşi densitate a energiei precum benzina. Chiar dacă eşti slab, având un procent al grăsimii corporale de 5% la 68 de kilograme, cele 3,4 kilograme de grăsime disponibile te pot menţine energetic câteva sute de kilometri.

Şiretlicul este, desigur, că trebuie să rămâi aerob la viteze mai mari, ceea ce este scopul fundamental al întregului antrenament al lui Brian. Incredibil, unii dintre atleţii săi reuşesc să rămână aerobi de-a lungul a opt runde de sprint, cu o înclinare de 12%, cu doar 10 secunde de odihnă.

Atleţii săi folosesc o provizie aproape nesfârşită de calorii din grăsimi, în timp ce tu sau eu ne-am sufoca de la vaporii carbohidraţilor.

Antrenamentul folosit pentru a-i aduce acolo se bazează pe două presupuneri:

1. 1. Febra musculară pe care o simt alergătorii după distanţe lungi este cauzată în principiu unei pompări slabe de sodiu-potasiu. Antrenamentul de rezistenţă este cel care sporeşte pomparea de sodiu-potasiu şi ceea ce le permite atleţilor lui Brian să poată merge a doua zi după un ultramaraton, în loc să zacă în pat: „Dacă pot să îmbunătăţesc genuflexiunea cu greutatea în spate a unui alergător, văd cum le scade timpul de maraton. E o nebunie, dar

funcţionează”. Antrenamentul de rezistenţă maximal va îmbunătăţi recuperarea după anduranţă.

2. 2. Dacă poţi alerga un decent 10K, ai deja o bază aerobă suficientă pentru a alerga 50K. Prin urmare, antrenamentul ar trebui să se concentreze pe a te face să te mişti la viteze mai mari în timp ce rămâi aerob.

Punctul 2 este numit „cum să te mişti pe linia aerobă”. Sună mai plăcut decât este.

Cum să te mişti pe linia aerobă

Brian formează alergători pe distanţe de 160 de kilometri care îşi revin repede, cu mai puţin de 48 de kilometri alergaţi în total pe săptămână, inclusiv intervalele şi cursele de viteză.

Reţeta lui este înşelătoare prin simplitate: concentrează-te pe îmbunătăţirea tuturor căilor energetice, executând alergări sub 21 de kilometri şi rareori făcând mai mult de 10K.

Sistemul de acid lactic este una dintre cele câteva căi pe care Brian intenţionează să le cucerească. În opinia lui Brian, ca să devii „competent” în toate aceste sisteme durează între şase şi opt săptămâni pentru un alergător de calibru mai mic********:

******** Această abordare de antrenament bazată pe substrat nu este universal acceptată. Cei care propun teoria Guvernatorului Central, de exemplu, postulează că metabolismul alterat este efectul, nu cauza performanţei îmbunătăţite a exerciţiilor, care este reglată de creier. Pentru a afla mai multe despre Guvernatorul Central, *The Lore of Running* (*Folclorul alergatului*) şi *Brain Training for Runners* (*Antrenamentul creierului pentru alergători*) sunt surse bune. (n.aut.)

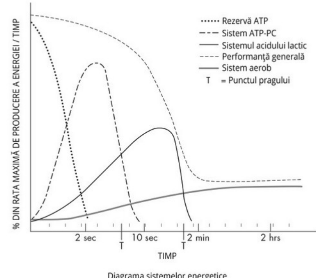


Diagrama sistemelor energetice

În cei mai simpli termeni, un program energetic complet ar putea lua următoarea formă, cu cel puţin trei ore între antrenamentele de dimineaţă şi de după-amiază:

Dimineaţa	L	Ma	Mi	J	V	S	Duminică	
	Int	Odihnă	Odihnă	Int	Odihnă	Odihnă	Odihnă	
După-amiaza		CF	CF	CF	CF	CF	Odihnă	TT

Int – Antrenamentul cu „intervale” înseamnă adesea un total egal cu 1.600 de metri, precum: 8 × 200 m (90 sec odihnă între), 4 × 400 m (90 sec odihnă) sau 2 × 800 m (2-3 min odihnă)********.

******** Într-un antrenament cu „intervale” dat, durata „repetărilor” nu ar trebui să devieze cu mai mult de 2-3 secunde. De exemplu, dacă alergi 4 x 400, timpii de 1:27, 1:29, 1:30, 1:28 ar fi mai buni decât 1:20, 1:25, 1:30, 1:33. Învăţarea ritmului precis face parte din antrenament. (n.aut.)

CF = „CrossFit” (2-10 minute de condiţionare metabolică; exemplele sunt oferite mai târziu, în programul meu de 12 săptămâni).

TT = „Time Trial” (Încercare cronometrată), folosită pentru a testa progresul pe o distanţă precum 1,6 kilometri, 5K sau 10K.

Alternativ, ai putea folosi programul popular „trei da, una liberă” pentru CrossFit, asigurându-te că incluzi două-trei intervale şi o încercare cronometrată o dată pe săptămână:

Zi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dimineaţa	Odihnă	Int	Odihnă	Odihnă	Odihnă	Odihnă	Int	Odihnă	Odihnă	Int	Odihnă
După-amiaza	CF	CF	CF	TT	CF	CF	CF	TT	CF	CF	CF

Dacă nu ai o pistă în apropiere pentru a măsura distanţele, foloseşte online pedometrul hărţilor Google******** sau o roată de măsurare Keson RR112 Roadrunner 1 de la Home Depot sau de pe Amazon.

******** Intră pe http://www.gmap-pedometer.com/ şi apasă de două ori pentru a stabili punctele de plecare şi de sosire. (n.aut.)

Aşteaptă-te ca timpii tăi de alergare (încercările cronometrate) să se înrăutăţească în primele trei săptămâni de antrenament. E normal, iar corpul tău se va întoarce rapid la punctul de pornire şi apoi va întrece recordurile anterioare.

La fiecare antrenament cu intervale, la deal sau Tabata, dacă nu îţi poţi reveni la un puls de 120 în mai puţin de două minute, antrenamentul este terminat. Nu ţi-ai revenit, iar adăugarea unui stres şi mai mare nu face decât să împiedice progresul. Renunţă dacă e necesar şi întoarce-te mai puternic la următorul antrenament. În primele patru săptămâni, dacă nu eşti condiţionat, această perioadă de odihnă poate fi sporită la trei minute********.

******** Pentru alergătorii cu tulburare obsesiv-compulsivă: alternativ, iar aceasta este preferinţa lui Brian, îţi poţi încetini puţin viteza. În cazul intervalelor, ca exemplu ipotetic, ar putea fi făcută prin ţintirea atingerii repetărilor de 200 de metri în 40 de secunde fiecare, spre deosebire de o ţintă iniţială de 37 de secunde. (n.aut.)

În termeni generali, *atenuarea* – o reducere în volum – din ultima săptămână de dinainte de competiţie ar putea arăta ca în tabelul de mai jos.

Cheia alergărilor de viteză Tabata din acest program este menţinerea unui ritm de lovire cu piciorul foarte înalt (mai bine de 110 pe picior). Dacă foloseşti o bandă de alergat şi nu eşti sigur de viteză, stabileşte timpul la 1,6 kilometri cu 30 de secunde mai mic decât timpul tău obişnuit, la 1,6 kilometri pentru 5K.

Programul de atenuare

	Dum	Luni	Ma	Mi	Joi	Vin	Sâm
Dimineaţa	40-50 de minute de alergare/călărie recreaţionale	10 seturi x 2 rep (10 x 2) sau 7 x 3 „într-un minut” de genuflexiune cu greutate în spate (50-60% 1RM) sau 8 x 1 deadlift într-un minut (70-90% 1RM)	8 x 200 m (90 s recuperare) folosind timpul iniţial de la începutul programului de 12 săptămâni	ODIHNĂ	Tabata x 6-8 (20 sec viteză, 10 sec odihnă) la 80-90% din cel mai bun timp anterior*	ODIHNĂ	Ziua cursei!
După-amiaza	ODIHNĂ	CF (nu unul ucigaş; ceva precum o „Cindy” de 10 minute)	ODIHNĂ	ODIHNĂ	ODIHNĂ	ODIHNĂ	Mănâncă pizza şi bucură-te de bere, dacă ai terminat

********12 SĂPTĂMÂNI PÂNĂ LA 50 K

******** De exemplu, dacă cel mai bun Tabata anterior a fost să închei 6-8 „repetări” la 16 km pe oră la o înclinare de 12%, foloseşte aceeaşi înclinare, dar scade viteza la 12,8 sau 14,4 km/h. Dacă alergi pe teren drept, redu pur şi simplu distanţa pe care ai alerga-o în mod normal cu 20% (de exemplu, 100 m → 80 m). (n.aut.)

Paginile 412-417 reprezintă programul exact de 12 săptămâni pe care l-a creat Brian pentru a mă aduce de la 5K la 50K. Am vrut, de asemenea, să ţintesc la un timp de 24 de minute în 5K, care s-ar aproxima (dacă este susţinut) la un maraton de 3:50********.

******** Dacă voiam să devin agresiv, puteam ţinti 5K în 19:29, care s-ar extrapola la un maraton de 3:10, calificându-mă pentru Maratonul din Boston. Pentru a determina cum se traduc timpii tăi de pe o distanţă pe alta, caută pe Google „McMillan Running Calculator” (Calculatorul de alergat McMillan). (n.aut.)

Programul de 12 săptămâni este bazat pe următoarele statistici ale mele, pe care le-a cerut el:

Timpi pentru 400 m, cu 90 de secunde de odihnă între: 1:20, 1:30, 1:34 şi 1:39.
Presă militară cu halteră: 65 kg x 4 rep.

Deadlift maxim (DL) într-o repetare: 205 kg.

Practici CrossFit (CF) pentru comparaţie: Nu aveam asta, aşa că am indicat că puteam face 50 de balansări la nivelul umerilor cu un kettlebell de 40 kg.

Timpul pentru 5K şi greutăţile pentru genuflexiunea cu greutatea ţinută în spate: nu o aveam pe niciuna, cea din urmă din cauza operaţiei la umăr din 2004. I-am cerut să includă genuflexiunea cu greutatea în faţă, dacă erau necesare genuflexiunile.

Câteva note adiţionale privind programul de trei luni:

Dacă este prescris un singur antrenament într-o zi, este posibil să faci un antrenament de dimineaţă în timpul după-amiezii sau invers.

Dacă nu cumva este indicat altfel, presupune că nu există pauză între exerciţii. „CDMRP" înseamnă „cât de multe repetări (sau runde) posibile" într-o perioadă dată. Dacă este un singur exerciţiu, sunt repetări: dacă este un circuit de exerciţii, sunt runde. Să faci ceva „la timp" (de exemplu, „şapte runde de *ABC* la timp"), înseamnă să închei antrenamentul prescris cât mai repede posibil şi să înregistrezi timpul total.

„10 x 2" ar însemna 10 seturi de 2 rep, de exemplu (seturi x rep).

Reciteşte nota de subsol referitoare la „într-un minut" de la pagina 411.

DL = deadlift şi GS = genuflexiune cu greutatea în spate.

Instrucţiuni şi videoclipuri cu aproape toate exerciţiile,practicile CrossFit (adesea denumite după oameni, cum ar fi „Cindy") şi cu exerciţii necunoscute pot fi găsite pe **www.fourhourbody.com/crossfit**. Instrumentele comune includ aparate de ramat, bare de tracţiuni şi haltere. Dacă te întrebi „ce naiba e chestia asta?" din program, e probabil un exerciţiu CrossFit.

Săptămânile 1-2

		Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămâna 1	Dimineața	Dimineți bune: 2 x 8 cu 180 sec odihnă	8 x 200 m „în 2 min", fără să încetinești mai mult de 2-3 sec	Ramează 1500 m (viteză) + power clean (pus la piept fără fandare) 70% max timp de 30 rep		2 x 800 m în 3 min, fără să încetinești mai mult de 4-5 sec	Bancă de forță / Presă pe podea (50-50% 1RM) 8 seturi de 3 într-un minut Pauză 10 min Ramat Tabata 20:10 x 8	15, 12, 9 Împingeri @ 50 kg alternate cu (de exemplu, 15 împingeri, 30 de sărituri pe cutie, 12 împingeri): 30, 20, 10 sărituri pe cutia de 60 cm
	După-amiaza	Sărituri duble cu coarda + abdomene (superset): 50 rep fiecare, 40, 30, 20, 10 (fără odihnă între ele)	După mai bine de 3 ore... 21, 15, 9 rep la timp de presă-împins (70% max presă) + tracțiuni kipping		5K TT	După mai bine de 3 ore... 3 runde de rep max (fără limită de timp la niciuna) flotări, pauză 1 min, tracți-uni, pauză 1 min, genufle-xiuni suspendate (fără greutăți), pauză 1 min		
Săptămâna 2	Dimineața	Zi liberă	Genuflexiune cu greutatea în spate pe cutie: 10 x 2 într-un minut cu 80%1RM / Odihnă 10 min / Deadlift 8 x 1 într-un minut cu 90% 1RM	7 runde la timp de: Smuls* 3 rep @ 135 (folosește greutatea 8RM) + tracțiuni 10	„Kelly": 5 runde la timp de 400 m alergat 30 „mingi la zid" @ 9 kg + 30 sărituri pe cutie @ 50 cm	10K @ 80% din ritmul 5K TT**	Presă: 5, 5, 5. Presă-împins (nu mai mult de 10 cm scădere în înălțime): 3, 3, 3. Împins și aruncat: 1, 1, 1 Reguli orientative: sporește greutatea 30% de la un exercițiu la altul 2-3 min. odihnă între seturi	**3 x 800 m în 2:30, menți-nând același ritm ca săptă-mâna trecută sau mai bun.**
	După-amiaza			După mai bine de 3 ore... 10 x 200 m în 2 minute fără să înceti-nești mai mult de 2-3 sec			După mai bine de 3 ore... tracțiuni la bară fixă: 5, 5, 3, 3, 1, 1 Pauză de 2-3 min între seturi Maximizare – înregistrează greutățile folosite, dacă sunt adăugate la greutatea corporală	După mai bine de 3 ore... „Ursul": 5 runde de 7 seturi, odihnă după necesitate între runde, sporește greutatea în fiecare rundă... 1 power clean, 1 genuflexiune cu greutatea în față, 1 presă, 1 genuflexiune cu greu-tatea pe spate, 1 presă = 1 set 3-5 min. odihnă între seturi zi liberă

* Dacă nu poți executa smulgerile în siguranță, înlocuiește-le cu exerciții power clean cu 70 kg. (n.aut.)

** Ia timpul pe kilometru de la 5K x 1,2 = ţintește timpul pe kilometru de la 10K; apoi folosește marcajele de kilometraj sau GPS-ul (cum este Garmin) pentru a determina dacă trebuie să încetinești sau să mărești viteza. (n.aut.)

Săptămâna 3

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Dimineața	Recuperare de rezistență și condiționare... (20 min.) Poate și trebuie făcută în zilele de curse, după alergări lungi, sau duminica, după antrenamentul cu intervale. Abdomene de dezvoltare a fesierilor și tendoanelor poplitee (asigură-te că îți întinzi agresiv genunchii ca să te ridici... cvadricepșii tăi ar trebui, de asemenea, să ardă prin acest exercițiu) 3 x 15, întinderi ale șoldurilor de dezvoltare a fesierilor și tendoanelor poplitee (ar trebui să ardă tendoanele poplitee și fesele), balansări de kettlebell/gantere 3 x 15, bancă de forță, tracțiuni. Toate exercițiile cu greutate ușoară spre medie. 3 seturi! Repetările se fac până când simți arsuri în zona-țintă sau ai realizat cantitatea prescrisă. Acesta nu este un antrenament al zilei cronometrat. Execută un set din fiecare sub formă de circuit. Fă pauză de 1 min între seturi. Nu ar trebui să fie un antrenament cu adevărat debilitant. Dacă nu ai executat abdomene la GHD, începe cu 5-10 repetări. Dacă nu ai aparat GHD, poți folosi mingea de fizioterapie/elvețiană sau BOSU și picioare de ancorare. Genunchii să fie moi (ușor îndoiți) în coborâre, întindere fermă la ridicare.	10 x 200 m cu 90 sec. pauză, fără să încetinești mai mult de 2 sec. pe 200	Ramat: 45 da cu :45 odihnă + 1:30 da cu 1:30 odihnă + 3:00 da cu 3:00 liber (repetă secvența de 3 ori)	Ramat: 3 runde de :45 da cu :45 odihnă + 1:30 da cu 1:30 odihnă + 3:00 da cu 3:00 liber	Diane: 21, 15, 9 repetări la timp de 100 kg deadlift + flotări din stând pe mâini (fără pauză între seturi)	4 x 800 m în 2:00, susținând în decurs de 4 secunde una de alta	
După-amiaza		2 dimineți bune într-un minut timp de 10 min. @ 50% 1RM greutate GS	10 min „Cindi": CDMRP în 10 min. de 5 tracțiuni, 10 flotări, 15 genuflexiuni			Grace: 30 de clean și aruncări la 61 kg la timp	

Săptămânile 4-6

		Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămâna 4	Dimineața	5 x 400 m cu 2 minute pauză, susținând în decurs de 3 secunde una de alta		8 km @ 85% REP (rată de efort perceput)*	Lucrează pentru 1 repetare la presă max în 15 min. (mai mult o zi de testare)	2 x 1,6 km efort maxim cu 10 min. recuperare la fiecare 1,6 km	Deadlift 1,5 ori greutatea corporală, bancă de forță greutate corporală, clean ¾ greutatea corporală pentru 10, 9, 8, 7... până la 1 repetare	
	După-amiaza	5 genuflexiuni cu greutate în față @ 75% 1RM, genuflexiune cu greutatea în față într-un minut timp de 5 minute... Pauză 10 min... DL 8 x 1 într-un minut la 90%	7 runde la timp: 7 genuflexiuni curate atârnate neîntrerupte @ 40 kg + 7 flotări neîntrerupte din stând pe mâini		Alergare Tabata pe banda de alergat @ 15% grade și ritmul actual 5k	6 runde: smuls în forță 60 kg 5 rep + 200 m ramat		Helen: 3 x alergare pe 400 m + 21 balansări cu kettlebell @ 25 kg (1,5 puzi) + 12 tracțiuni
Săptămâna 5	Dimineața	Genuflexiuni cu bara la spate 3 x 5, pauză 3 minute între seturi... 21/15/9 de 80 kg genuflexiuni cu bara în față, tracțiuni la bară, la piept (BLP)	5 runde de 100 sărituri duble cu coarda, 25 de flotări cu săritură (burpee). Pauză 3 min. după fiecare rundă		5 runde la timp: 10 smuls în forță din atârnat (smuls în forță cu bara deasupra genunchiului și ridicarea barei deasupra capului cu săritură) @ 50 kg, 30 sărituri pe cutie la 60 cm	6, 5, 4... 1 rep din fiecare: deadlift @ 140, muscle-up, flotări cu sprijin în mâini (fără pauză între cicluri)	7 runde 30 sec. max împingeri @ 40 kg, pauză 30 sec., 60 sec. de max 10 m cu atingeri de linie, pauză 60 sec.	
	După-amiaza	10 x 200 m. Timpul de odihnă este 3x timpul tău de alergare		10K TT		Tabata 20:10 x 8		
Săptămâna 6	Dimineața	Bancă de forță 3 x 5, pauză 180 sec. între seturi, apoi 15 min. CDMRP de: 10 flotări cu bătăi din palme, 20 abdomene GHD, 30 balansări cu KB @ 25 kg	Genuflexiuni cu bara la spate 3 x 5, pauză 3 min. între seturi și creșterea greutății față de ultima săptămână. 21/15/9 de: 70 kg power clean, burpee (de exemplu, 21 clean, 21 burpee, 15 clean, 15 burpee etc.)	10 x 100 m repetări, pauză 1:30 între seturi și nu devia mai mult de 2 sec. în nicio parte		Împins deasupra capului cu fandare 3 x 3, pauză 180 sec. între seturi. 5 runde de: 40 de aruncări a mingii la perete cu genuflexiuni, 30 tracțiuni	Deadlift 3 x 3 (3RM), pauză 4 min. între seturi. Deadlift sumo cu ridicare înaltă: 5 seturi de 10 rep neîntrerupte @ greutate maximă. Pauză 3 min. între seturi	
	După-amiaza		1 min în 3 min x 5		3 x 5K repetări pe cărare, pauză 10 min. între seturi		Tabata 30:20 x 8	

* Vezi scara REP de aici pentru procente: http://su.pr/2JlHro. (n.aut.)

Săptămânile 7-8

		Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămâna 7	Dimineața	Clean 3 x 1, pauză 2 min. între seturi. Apoi 16 min. CDMRP: la sfârșitul fiecărui minut fă 6 balansări cu KB de 30 kg, apoi 4 clean și aruncări la 60% din 1 RM Clean	6 x 800 m repetări cu 3 min. pauză între seturi. Menține la 4 sec. din cel mai lent 800 m	Bancă de forță 3 x 3, sporește cu 5 kg față de săptămâna trecută. Apoi 7 runde de flotări cu sprijin în mâini, 12 rep deadlift la 100 kg		Presă de umeri 3 x 3, la 85% din 1 RM. Presă-împins 3 x 3, pauză 180 sec. între seturi	Deadlift 3 x 3, sporește 1 kg față de săptămâna trecută. Pauză 4 min. între seturi. 4 runde de: 7 genuflexiuni cu bara în față la 80 kg, alergare pe 100 m., 21 tracțiuni. Pauză 2 min. după fiecare rundă	
	După-amiaza		1 milă TT apoi 3 x 400 m. repetări la ritmul tău pe kilometru. Pauză 90 sec. între seturi		90 min. alergat pe cărare la 85% RPE		Tabata	
Săptămâna 8	Dimineața	20 min. CDMRP: 1 power clean @ 100, 3 tracțiuni cu greutate @ 20 kg, 5 flotări cu sprijin pe mâini și cu mâinile „paralele"*, ramat 7 calorii	Genuflexiuni cu bara la spate 3 x 1, pauză 3 min. (95-97% 1RM). 4 runde de 50 de sărituri neîntrerupte duble cu coarda, 30 de aruncări neîntrerupte ale mingii la perete cu genuflexiuni	3 runde de: 10 smuls în forță @ 60, 20 flotări la inele		5 runde de: 30 sec. CDMRP bancă de forță cu greutatea corporală, pauză 30 sec.; 45 sec. CDMRP balansare cu KB rusesc @ 30 kg, pauză 15 sec.	7 runde. Început 2:30 cronometru: aleargă 400 m, apoi tracțiuni CDMRP. Când a sunat alarma după 2:30 min, odihnește-te 60 sec. și repetă	
	După-amiaza		5 x 800, pauză 2:30 și menține aceleași împărțiri ca în săptămâna trecută		3 x 1 milă. Odihnește-te 5 min. între seturi		10 x 200 cu 2 min. pauză	

* Flotări cu sprijin în mâini. Poți folosi clești de prindere pentru flotări sau țevi PVC montate pentru a scădea tensiunea asupra încheieturilor. (n.aut.)

Săptămânile 9-10

		Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămâna 9	Dimineața	„Căderi cu bara de la ceafă" – 7 min. pentru a ajunge la un set greu de 1. Smuls – 7 min. pentru a ajunge la un set greu de 1. 4 seturi de: 12 smuls în forță din atârnat @ 50, 6 muscle-up, alergare 250 m.	Presă pentru umeri 3, 3, 1, 1 (95% din max pentru fiecare). Pauză 120 sec. după fiecare set. Apoi: 5 runde de 20 tracțiuni, 30 flotări, 40 abdomene, 50 genuflexiuni. Pauză 3 min. după fiecare rundă.	Deadlift 3 x 1, pauză 3 min. între seturi. Apoi ramat 30 sec. pentru un max. de calorii (afișate pe aparat) x 10 seturi. Pauză 1:30 după fiecare set		Genuflexiune cu bara la spate 3 x 3. Apoi 5 runde de 7 rep 70 kg smuls în forță din atârnat, 7 rep 70 kg presă-împins, 7 rep 70 kg genuflexiune cu bara în față	20 min. CDMRP de 12 flotări în mâini, 20 deadlift sumo cu ridicare înaltă @ 35 kg, 20 tracțiuni la bară cu genunchii la coate	
	După-amiaza		Cursă viteză (pistă sau afară) – scopul este să acoperi cât mai mult posibil din distanță: 1 min. da, 60 sec. liber, 1 min. da, 50 sec. liber, 1 min. da, 40 sec. liber... până la 1 min. da, 10 sec. liber, apoi înapoi până la 1 min. da, 50 sec. liber		Repetări 4 x 2K. Pauză 3 min. între seturi. Execută pe teren accidentat.		8 x 100 m. repetări pe deal (țintește o înclinare de 6% a terenului). Pauză 2 min. între seturi	
Săptămâna 10	Dimineața	5 x 3 clean atinge și pornește. Odihnește-te 3 min. între seturi		7 seturi de 10 presă-împins @ 70, 15 sărituri pe cutie @ 76 cm	10 seturi de 10 împingeri @ 40 kg, 10 genuflexiuni cu bara în față, tracțiuni la bară, la piept. Pauză 60 sec după fiecare set	Bancă de forță 3 x 1, pauză 120 sec. între seturi. La sfârșitul fiecărui minut, timp de 3 min., aleargă 400 m, apoi max de genuflexiuni cu ridicare peste cap @ 40 kg timp de 5 runde	60 min. alergare pe cărare la 95% RPE	
	După-amiaza	5 seturi de 1 min. CDMRP burpee. Pauză 3 min. între seturi		Cărare sau teren drept: 10 x repetări 30 sec	Smuls în forță din atârnat 3 x 1, pauză 120 sec. Flotări la inele CDMRP x 3 (3 min pauză între)			

Săptămânile 11-12

		Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Săptămâna 11	Dimineața	Genuflexiune cu bara la spate 5, 5, 5 pauză 3 min. 5 tracțiuni „Cindy", 10 flotări, 15 genuflexiuni. CDMRP în 20 min., fără pauză între	5 runde de 50 sărituri duble cu coarda, 15 flotări la inele, 7 power clean @ 80. Pauză 2 min. după fiecare rundă	Împins și aruncat @ 85% din 1 RM. 1 rep la fiecare 45 sec. timp de 12 runde. Apoi 3 runde de alergare la 800 m., 5 muscle-up cu bara, 15 prese-împins @ 40 kg		Smuls, 20 min. pentru a determina un nou 1 RM. Clean, 20 min. pentru a determina un nou 1 RM.	60 min. alergare EZ	
	După-amiaza		Intervale de 4 x 5 min. cu 3 min. recuperare pe cărare. Scop: acoperă cât mai multă distanță posibil. Ține minte să măsori folosind Hărțile Google sau GPS-ul.		6 x 800 m. repetări cu 1:30 pauză și un tampon de 6 sec.			
Săptămâna 12	Dimineața	Genuflexiuni cu bara la spate 5 x 5	5 runde de 5 rep deadlift (65% 1RM), 20 flotări la inele. Pauză 45 sec. după fiecare set		Tabata 20:10 x 8, redusă la 75% din ultima viteză mph Tabata		Ziua cursei!!	Rezistență și recuperare
	După-amiaza		8 x 200 @ 90% cu 2 min. pauză					

ÎNTREBĂRI FRECVENTE PENTRU BRIAN

Ce tip de încălţăminte ar trebui să port?

Sugerez Inov-8 X-Talon 212 sau Inov-8 F-Lite 230 pentru alergarea pe poteci. Pentru asfalt şi alte suprafeţe tari, sugerez Inov-8 F-Lite 220, dar şi F-Lite 230 poate fi folosit la fel de bine.

Ce să nu foloseşti: am observat mai multe probleme la pantofii Newton decât la oricare alţii. Evită-i.

Să nu cazi nici în plasa mitului picioarelor goale. Există o convingere greşită că poţi să mergi în picioarele goale şi să îţi rezolvi rapid toate problemele. Dacă ai purtat pantofi cu toc ani de zile şi începi să alergi în picioarele goale, fără tranziţie, aşteaptă-te la probleme cu tendoanele lui Ahile. Un an de întindere s-ar putea să aibă ca rezultat un câmp de mişcare de 6 mm în plus, aşa că, dacă înlături un toc de 1 cm şi apuci să mergi în neştire, chiar o cauţi cu lumânarea. Înlăturarea tocului nu îţi va rezolva în mod automat forma. Majoritatea strămoşilor alergării în picioarele goale alergau tot cu flexorii şoldurilor.

Uite, de exemplu, Ultramaratonul din Canionul Copper. Se ţine în curtea mexicană din spate a aproape miticilor indieni Tarahumara, care sunt renumiţi în toată lumea pentru că aleargă în sandale numite huaraches. Tălpile nu sunt altceva decât un strat de cauciuc vechi.

Sună romantic, dar cei mai buni trei alergători din 2010 purtau cu toţii pantofi. Să alergi în picioarele goale nu te va face un alergător mai bun.

Partea din faţă a tibiei mă omoară după ce alerg. Cum să previn acest lucru?

Evită dorsiflexia, sau tragerea degetelor în sus către genunchi, în timp ce alergi.

Imaginează-ţi că faci 21.600 de ridicări ale degetelor de fiecare parte în timp ce stai jos. Asta se va întâmpla dacă vei alerga 180 de paşi în total pe minut, într-un maraton de 4 ore şi le îndoi în sus tot timpul.

Dacă acesta este obiceiul, oboseşte muşchiul implicat (tibial anterior) înainte de antrenament, prin a împinge în jos degetele de la picioare cu mâinile şi realizând o dorsiflexie lent pe ambele părţi de 30 de ori.

Există vreun indicator simplu al formei proaste pe care îl pot observa în timp ce alerg?

Dacă auzi o lovitură puternică şi clară în timpul analizei video, îţi angajezi prea tare cvadricepşii şi, prin urmare, flexorii şoldurilor. Încearcă să fii cât mai silenţios posibil.

Dacă urmăreşti sfârşitul unui 10K şi asculţi zgomotul paşilor, vei descoperi că primii care termină sunt cei mai silenţioşi, apoi alergătorii mai zgomotoşi, urmaţi de alergătorii cei mai zgomotoşi, urmaţi de cei care merg. Cu cât este mai bun alergătorul, cu atât e mai silenţios.

Ce ar trebui să fac dacă obosesc în timpul intervalelor şi forma mea începe să lase de dorit?

Dacă descoperi că forma ta se deteriorează, concentrează-te pe menţinerea unui rezultat înalt (ritmul paşilor).

Ce tip de dietă urmezi în timp ce te antrenezi?

Cea mai mare problemă în sporturile de anduranţă este, fără îndoială, nutriţia. Am văzut oameni care au terminat Badwater Ultra de 217 km între primii 10 şi care nu ocupau niciun loc în top 10. Unul dintre alergătorii mei a stabilit un record personal în nouă ore, doar prin nutriţie. Majoritatea alergătorilor supravieţuiesc cu Gatorade şi geluri. Dieta bogată în carbohidraţi este o porcărie. Trebuie să reaprovizionezi glicogenul, dar asta nu înseamnă că trebuie să mănânci pizza sau paste sau cereale şi pâine în timpul antrenamentului.

Eu urmez, şi asta le sugerez şi atleţilor mei, o dietă paleolitică sau „paleo”, care omite amidonul, cerealele şi fasolea. Constă în proteine slabe, legume, puţine fructe, o tonă de grăsime şi nimic altceva. Cel mai important lucru pe care îl poate face un alergător sau un atlet este să înregistreze trei zile informaţiile într-un jurnal alimentar, inclusiv gramajul mâncării. Asta îi va da o idee clară despre punctul de pornire.

Iei ceva în mod special după antrenament?

Această fereastră este o excepţie de la paleo.

Consum GENr8 Vitargo S2, un supliment de carbohidraţi, care îmi permite să îmi reaprovizionez glicogenul mai repede decât orice alt produs pe care l-am folosit. Unii atleţi pot consuma 1.100 de calorii Vitargo pe oră,

dacă este necesar, *versus* 200-600 de calorii din carbohidraţi din alimente integrale.

Dacă pot consuma Vitargo în decurs de zece minute de la antrenament, iau de obicei 70 de grame. Dacă au trecut mai mult de zece minue, 35 de grame. Voi consuma, de asemenea, Vitargo în primele 3-4 ore ale unei curse, după care trec la mâncare integrală.

EVOLUŢIE FORŢATĂ

Protocolul lui Brian, 12 săptămâni de intenţii criminale (dar nu ca volum), a funcţionat pentru aproape toată lumea care l-a urmat în detaliu.

A funcţionat pentru mine? Fără să luăm enzimele în considerare, am putut să fac un ultraalergător de 50K dintr-un dezastru gâfâitor?

CUM TE HRĂNEŞTI PENTRU CURSĂ: SFATURILE LUI SCOTT JUREL

„Este important să antrenezi corpul să proceseze mâncarea în timpul mişcării, şi ar trebui să o exersezi în timpul alergărilor mai lungi de antrenament. Propune-ţi să consumi un gram de carbohidraţi (CHO) pe oră, pe kilogram de greutate corporală. De exemplu, dacă ai 50 kg, ar trebui să ţinteşti către 50 g de CHO pe oră… Majoritatea bananelor au aproximativ 25 g de CHO, aşa că, pentru acest exemplu, ai mânca două banane pe oră. Dar nu mânca toţi carbohidraţii deodată. Consumă 25 g, pentru acest exemplu de greutate corporală, la fiecare 20-30 de minute şi bea în acelaşi timp apă, cu înghiţituri mari. De ce cu înghiţituri mari? Pentru că băutul cu înghiţituri mari şi presiunea ulterioară din stomac sunt un declanşator important pentru golirea gastrică. Sorbitul nu are acelaşi efect.”

LISTA LUI DEAN

Ora 4 dimineaţa, Daly City, California

Dean Karnazes nu ştia de cât timp alerga. De fapt, nu ştia sigur unde se afla. Tequila începea să îşi piardă efectul, iar el realizase trei lucruri deodată:

1. Tocmai împlinise 30 de ani, ceea ce explica tequila de noaptea trecută. Normal.
2. Nu purta pantaloni şi alerga în chiloţi. Nu era normal.
3. Se simţea mai viu ca niciodată în ultimii 15 ani, de când alergase ultima oară, în liceu.

Aşa că a continuat.

Mai târziu, şi-a sunat soţia dintr-o parcare 7-Eleven din Santa Cruz, la 48 de kilometri sud faţă de locul de unde pornise: veranda din San Francisco, după ce-şi pusese adidaşii vechi pe care îi folosea când tundea iarba. Ea a fost un pic derutată, în special de partea cu chiloţii. Dean, în schimb,

atinsese luciditatea maximă. Viaţa corporatistă, chiar şi cu noul Lexus şi avantajele servituţii în spaţiul închis, nu era pentru el. Lucrurile trebuiau să se schimbe.

Şi s-au schimbat.

Din ocupantul unui birou s-a transformat într-un semizeu recunoscut în lumea ultramaratonismului. Dacă alergatul de 217 kilometri non-stop pe o căldură de 49 de grade în Valea Morţii******** nu era suficient, a decis că a alerga 42,16 km la –40°C în jurul Polului Sud ar fi o provocare. (A fost, mai ales în tenişi; a fost singurul care a refuzat cu dispreţ rachetele de zăpadă.) Pentru a atrage atenţia mass-mediei naţionale asupra obezităţii în copilărie şi a sportului, a alergat apoi la 50 de maratoane în 50 de zile consecutive, în toate cele 50 de state.

******** Ultramaratonul Badwater, menţionat anterior. (n.aut.)

Cu alte cuvine, Dean vede mai multe maratoane într-un an decât majoritatea dintre noi într-o viaţă. Concurează în aproape fiecare weekend.

Iată listele lui Dean cu cele mai bune 5 maratoane la care trebuie să alergi şi prin a căror trebuie să treci, pentru începători şi profesionişti deopotrivă. După cum s-a exprimat el:

CELE CINCI MARATOANE PREFERATE DIN STATELE UNITE

New York City (www.ingnycmarathon.org): Cel mai divers maraton din punct de vedere cultural şi etnic din lume.

Portland (www.portlandmarathon.org): Tradiţia alergării din Oregon se regăseşte în acest maraton.

Marine Corps Marathon (www.marinemarathon.com): Alergarea prin capitala naţiunii îţi va da fiori pe şira spinării.

Rock ‚n' Roll San Diego (www.rnrmarathon.com): Cine are nevoie de iPod când la fiecare kilometru dai peste câte o formaţie care cântă live?

Boston (www.bostonmarathon.org): Hei, e Boston. Cred că am spus suficient.

CELE MAI BUNE CINCI ALEGERI PENTRU ÎNCEPĂTORI

Napa Valley (www.napavalleymarathon.org): Teren plat, temperaturi răcoroase, vinul care te aşteaptă la sosire!

Hartford (www.hartfordmarathon.com): Mararonul de oraş mare perfect pentru începători.

Fargo (www.fargomarathon.com): Posturi de ajutorare grozave de-a lungul traseului şi susţinere minunată din partea mulţimii.

Dallas White Rock (www.runtherock.com): Ospitalitatea texană nu are cum să devină mai bună.

Disney (http://bit.ly/3chiv): Nu poate fi negat, oamenii de la Disney fac o treabă grozavă în crearea unei experienţe grozave de maraton.

CELE MAI FRUMOASE CINCI MARATOANE DIN STATELE UNITE

Big Sur (ww.bsim.org): Peisaj de coastă inegalabil

Boulder Backroads (www.bouldermarathon.com): Dacă eşti norocos, va fi deja zăpadă pe vârfurile muntoase din apropiere.

Myrtle Beach (www.mbmarathon.com): Traseul trece pe lângă plajă aproape tot drumul. Condiţii grozave!

St. George (www.stgeorgemarathon.com): Focurile de tabără de la început sunt de neuitat.

Kauai (www.thekauaimarathon.com): Spiritul Aloha străluceşte tot drumul.

MOTOARE DE CĂUTARE PENTRU MARATOANE

www.fourhourbody.com/marathon www.fourhourbody.com/race-finder

MOTOARE DE CĂUTARE PENTRU TRIATLOANE

http://www.trifind.com

ŞASE MINUTE DE EFORT POT ÎMBUNĂTĂŢI UN TEST DE 30 DE KILOMETRI?

Pe 6 iunie 2005, Martin Gibala de la Universitatea McMaster a apărut la CNN cu veşti care păreau prea bune pentru a fi adevărate.

„Şase minute de sport pur, greu de trei ori pe săptămână ar putea fi la fel de eficiente ca o oră de activitate moderată zilnică.”

Schimbările despre care se credea că necesită ore pe săptămână erau realizate cu doar patru-şapte izbucniri de 30 de secunde de efort complet pe bicicleta staţionară (250% VO2 Max), cu patru minute de timp de recuperare între izbucniri. Aceste izbucniri au fost executate de 3 ori pe săptămână, timp de numai două săptămâni. Totalul timpului pe bicicletă în cele două săptămâni a fost de numai 15 minute. Capcitatea de anduranţă pentru acest grup de „viteză” aproape că s-a dublat, de la 26 la 51 de minute, iar muşchii de la picioare arătau o sporire semnificativă de 38% din prietena noastră citrat sintetaza (CS), una dintre enzimele de anduranţă care sunt de dorit. Grupul de control, care era activ (alergat, ciclism şi aerobic), nu a prezentat nicio schimbare.

Părea o întâmplare norocoasă.

Trebuia repetat, şi a fost. De data aceasta cu un barometru mai înalt pentru evaluare: un test de ciclism de 30 de kilometri.

Grupul de viteză a urmat protocolul de izbucniri de 30 de secunde. Grupul de control a executat ciclism mai tradiţional de intensitate moderată timp de 60-90 de minute, la 60% VO2 Max. Ambele grupuri s-au antrenat de 3 ori pe săptămână şi au fost evaluate înainte şi după, cu un test de ciclism de 30

de kilometri. Îmbunătăţirile erau aproape identice, ca şi creşterile capacităţii oxidative musculare.

Recunoaşte că a te antrena mult la sală este adesea o formă de lene, o evitare a gândirii profunde. Trei-patru ore pe săptămână sau mai puţin de 15 minute pe săptămână? Alegerea este a ta – antrezează-te mult sau antrenează-te din greu –, dar rezultatele par să fie aceleaşi. Ai încredere în date, nu în mase.

Aici avem un sfârşit cu suspans. Acest capitol a fost adăugat pe ultima sută de metri, iar lumea editorială a copacilor morţi fiind ceea ce este, nu am avut timp să actualizăm înainte să ajungă pe rafturi.

Descoperă rezultatul aici: www.fourhourbody.com/ultra.

Îmi va reflecta împlinirea sau autodistrugerea? Doar timpul, sau distanţa, va putea spune.

Instrumente şi trucuri

CrossFit Endurance (http://www.crossfitendurance.com/) Sediul şi casa durerii lui Brian MacKenzie, pline cu antrenamente şi forumuri. Dacă nu vrei să suferi sau să sărbătoreşti singur, există o listă întreagă de echipe din toată naţiunea care se antrenează şi concurează împreună.

„The Marathon Monks of Mount Hiei” („Călugării maratonişti de pe Muntele Hiei”) (http://der.org/films/marathon-monks.html) Uită-te la acest documentar despre incredibilii călugări Hiei din Japonia şi calea lor către iluminare. DVD-ul le prezintă posturile care sfidează moartea, dieta de antrenament vegetarian, pantofii de alergat din paie lucraţi de mână şi multe altele. Poţi vizita următorul link pentru o previzualizare de 11 minute: www.fourhourbody.com/monks.

UNELTE PENTRU ANTRENAMENTUL DE ANDURANŢĂ

Pedometru Gmap (www. gmap-pedometer.com) Oricât de simpatice pot fi aparatele luxoase pentru urmărirea alergărilor sau rutelor pentru bicicletă, un truc cu Hărţile Google îţi poate oferi aceleaşi date, fără alt echipament. Pedometrul Gmap îţi permite să îţi suprapui ruta deasupra datelor hărţilor Google, generând distanţa călătorită. Site-ul te lasă să-ţi salvezi rutele favorite şi să le **imparţ**i cu prietenii.

Roata de măsurare Keson RR112 Roadrunner 1 (www.fourhourbody.com/roadrunner) Aceasă roată uşoară este folosită în principal de către agenţii imobiliari care evaluează case, dar o poţi folosi pentru a măsura rapid distanţele scurte pentru sprinturi, fie că sunt în jurul blocului sau pe pistă.

Metronom Seiko DM50L (www.fourhourbody.com/metronome) Brian sugerează să îţi antrenezi ritmul de paşi pe minut cu ajutorul acestui metronom. Am descoperit că este cel mai uşor să folosesc 90 de bătăi pe minut pentru un picior.

Casio High-Speed Exilim EX-FC100 (www.fourhourbody.com/exilim) Brian foloseşte această cameră pentru a-şi filma toţi elevii cu 30 de cadre pe secundă. După cum spune el, „poţi învăţa mai multe dintr-o oră de analiză video decât o poţi face într-un an de autocorectare fără filmare”. Casio susţine că poate înregistra videoclipuri cu încetinitorul de până la 1.000 de cadre pe secundă.

„Pose Method of Running” („Metoda Pose de alergat”) a dr. Nicholas Romanov (www.fourhourbody.com/pose-method) Această carte prezintă alergarea ca pe o abilitate cu propriile sale teorii, concepte şi exerciţii. Ai grijă doar la glezne.

Exerciţii CrossFit (www.fourhourbody.com/crossfit) Videoclipuri cu instrucţiuni pentru aproape fiecare exerciţiu şi rutină de CrossFit.

GENr8 Vitargo S2 (www.fourhourbody.com/genr8) Acesta este suplimentul de carbohidraţi pe care îl foloseşte Brian pentru a-şi reaproviziona glicogenul. Poate consuma până la 1.100 de calorii Vitargo pe oră. Nu îl încerca împreună cu Gatorade.

***Trail Runner* (www.trailrunnermag.com)** Singura revistă dedicată alergării off-road, scrisă de alergătorii pe poteci care au curse şi alergări de la 5K la mai bine de 320 de kilometri. Directorul de curse anuale al *Trail Runner* prezintă 1.100 de curse pe poteci din toată lumea.

***Born to Run* (*Născut pentru a alerga*) (www.fourhourbody.com/borntorun)** Această carte a lui Christopher McDougall le face cunoştinţă majorităţii cititorilor cu incredibilii indieni Tarahumara, un trib de superatleţi ascunşi în deşerturile muntoase din Mexic, şi detaliază o cursă pe jos unică în viaţă, comparându-i cu legendele ultraalergatului american, precum Scott Jurek. Este o lectură minunată care a făcut un non-alergător – pe mine – să se ridice în sfârşit şi să meargă desculţ prin iarbă de 3 ori pe săptămână.

Alergarea în picioarele goale: sfaturi pentru antrenament (www.fourhourbody.com/harvard-barefoot) Proiectul de alergat în picioarele goale al celor de la Harvard este unul dintre elementele-cheie ale mişcării ce susţine mersul desculţ. Acest articol oferă sfaturi de bază pentru lovirea şi antrenamentul în picioarele goale pentru cei care abia încep.

ÎNCĂLŢĂRI DE ULTRAANDURANŢĂ PENTRU ALERGAREA PE POTECI

Inov-8 X-Talon 212 (www.fourhourbody.com/talon212) Dintre toţi pantofii pe care i-a recomandat Brian, aceştia sunt preferaţii mei.

Inov-8 F-Lite 230 (www.fourhourbody.com/f-Lite230) Inov-8 este un producător mic, iar stocul va fi probabil epuizat, dar există alte opţiuni de masă: pentru alergarea pe poteci, ia-ţi încălţări cu profil redus precum La Sportiva Crosslite; pentru asfalt, foloseşte încălţări „cu talpa plată, pentru curse”, precum New Balance 205.

ÎNCĂLŢĂRI DE ULTRAANDURANŢĂ PENTRU ASFALT ŞI SUPRAFEŢE DURE

Inov-8 F-Lite 220 (www.fourhourbody.com/talon220)

Inov-8 F-Lite 230 (www.fourhourbody.com/f-lite230) Aceşti pantofi apar şi mai sus şi sunt multifuncţionali.

CUM SĂ DEVII MAI PUTERNIC

Fă atât cât este nevoie, nu cât mai mult posibil.

– Henk Kraaijenhof, antrenorul lui Merlene Joyce „Regina Pistei” Ottey, care a câştigat 20 de medalii la Jocurile Olimpice şi la Campionatele Mondiale

SUPRAOM FĂRĂ EFORT
Doborârea recordurilor mondiale cu Barry Ross

SAN JOSE, CALIFORNIA, SALA DE ANTRENAMENT KORET ATHLETIC



Pavel executând un deadlift Zercher cu 143 de kilograme, în timp ce electrozii măsoară activitatea musculară. (Fotografie obţinută prin amabilitatea prof. dr. Stuard McGill şi a Laboratorului de Biomecanică a Coloanei Vertebrale, Universitatea din Waterloo, Canada)

Pavel Tsatsouline îmi dădea pumni peste fund. Nu se întâmplă în fiecare zi ca un fost instructor din Forţele Speciale Sovietice să îţi dea pumni în fese. Dar era a doua zi a Certificării cu Kettlebellurile Ruseşti (RKC) şi exersam tensiunea constantă, una dintre cele câteva tehnici menite să ridice capacitatea de rezistenţă. În acest caz, ne verificam punctele slabe cu pumni. Pavel, acum cetăţean al SUA şi expert pe această temă al Echipei de Contraatac a Serviciilor Secrete ale SUA, se plimba prinde rânduri, contribuind cu împungeri unde era necesar.

Cu două ore mai devreme, Pavel îi întrebase pe participanţi care dintre ei rămăsese blocat la maximum 1 repetare la presa deasupra capului cu o mână. A dus apoi pe cel care se oferise voluntar de la 24 kg la 33 kg în mai puţin de cinci minute: o sporire în putere de 26%. Tradus în termeni mai familiari, ar însemna un salt al maximului unei repetări de la 48 de kilograme la 65 de kilograme la presa militară cu halteră.

Au existat zeci de astfel de demonstraţii de-a lungul weekendului, şi fiecare era menită să întărească un punct de vedere: **forţa este o abilitate**.

Nu numai că forţa este o abilitate, dar se poate învăţa repede.

Nu am realizat cât de repede decât câteva luni mai târziu, când Pavel mi-a făcut cunoştinţă cu un antrenor de viteză interesant: Barry Ross.

Reducerea ireductibilului

În 2003, Allyson Felix era o elevă de liceu de 17 ani.

În decurs de 12 luni, a bătut toate recordurile liceului Marion Jones la 200 de metri, a continuat să alerge cei 200 de metri cel mai rapid din lume şi apoi a devenit prima atletă de liceu care a intrat direct pe pista pentru profesionişti.

Antrenorul său a fost Barry Ross.

Ross petrecuse 20 de ani căutând cel mai elegant răspuns la una dintre cele mai mari întrebări din toate sporturile: cum îi faci pe oameni cât mai rapizi posibil?

Soluţia sa a fost să reducă ireductibilul, dincolo chiar şi de ceea ce credeam eu că e posibil. În timp ce scriu aceste lucruri şi mănânc calamar prăjit şi cioppino la Fisherman's Wharf în San Francisco (e sâmbătă), tot nu îmi vine să cred că în mai puţin de două luni am câştigat mai bine de 54 de kilograme la deadliftul meu maxim, cu mai puţin de 5 kilograme de câştig în greutate. Este cu uşurinţă cea mai rapidă sporire de forţă pe care am avut-o vreodată.

În lumea lui Barry, nu este nimic special.

Hai să aruncăm o privire rapidă la trei dintre atleţii săi, pe care ai putea să-i găseşti surprinzători:

Cea mai bună atletă la multiple evenimente a ridicat deadlift 184 de kilograme la o greutate corporală de 60 de kilograme. (Vezi fotografia ei în acest capitol.)

Cea mai bună alergătoare la distanţă a ridicat deadlift 172 de kilograme la o greutate corporală de 63 de kilograme.

Cel mai tânăr ridicător, de numai 11 ani, a ridicat 102 de kilograme la o greutate corporală de 49 de kilograme.

Aproape toţi atleţii săi, inclusiv femeile, pot ridica mai mult decât dublul greutăţii lor corporale, fără protecţii pentru încheieturi, şi cu toţii au câştigat mai puţin de 10% de greutate corporală suplimentară pentru a face asta.

Surpriza: aceste rezultate au fost atinse cu mai puţin de 15 minute pe săptămână de timp petrecut efectiv ridicând (timp sub tensiune).

De la titluri Pac 10 în aruncarea de disc şi până la medalii de aur în ştafeta de 4 x 100 de metri, metodele neobişnuite ale lui Barry redefinesc posibilul. În acest capitol, voi explica cum o face în cursa de viteză şi cum poţi face acelaşi lucru la sală sau în sportul pe care îl practici.

S1 Protocolul suprauman fără efort

Protocolul de antrenament pentru Allyson Felix din 2003 a constat în următoarele, de trei ori pe săptămână:

1. Întindere dinamică înainte de fiecare şedinţă („deasupra-dedesubt", detaliate mai târziu).

2. Una dintre următoarele, cu cinci minute pauză între seturi:

a. Banca de forţă********: 2-3 seturi de 2-3 rep sau

******** Pentru a evita problemele cu umerii, nu coborî bara la piept, ci la aproximativ 10-13 centimetri deasupra pieptului (cât lăţimea pumnului tău). Foloseşte un suport de forţă dacă este necesar şi pune bolţurile în acest punct. Să faci ridicări la standardul de competiţie nu este interesul

nostru, din moment ce atleţii săi sunt atrenaţi pentru performanţă sportivă, nu pentru o competiţie de powerlifting. (n.aut.)

b. Flotări: 10-12 rep********

******** Odată ce atleţii pot încheia 12 flotări standard, Barry îi pune să îşi ridice picioarele pentru a spori rezistenţa. Nu se ridică picioarele la mai mult de 50 de grade (faţă de podea), pentru că ar implica umerii mai mult decât pectoralii. Pentru cei care sunt doar alergători, exerciţiul este mai degrabă pentru lucrul general al pectoralilor decât în scopul sportului. Pectoralii sunt cam singurul grup de muşchi care nu este stimulat de deadliftul care urmează. (n.aut.)

3. Deadlift convenţional la genunchi, 2-3 seturi de 2-3 rep la 85-95% din maximul pentru 1 repetare (1RM). Bara NU ajunge mai sus de genunchi şi este scăpată de la înălţimea aceea mai degrabă decât pusă înapoi pe podea de către atlet. Scăparea şi, prin urmare, evitarea porţiunii excentrice de coborâre sunt cruciale pentru reducerea leziunilor tendoanelor poplitee, când faci şi antrenament pentru viteză. Timpul sub tensiune ar trebui să fie de sub 10 secunde pe set. Pentru seturile de deadlift:

- • Pliometricele sunt executate imediat după încheierea fiecărui set (sărituri pe cutie******** de diverse mărimi x 4-6 rep)

******** Ideea este să menţii contactul cu podeaua cât mai puţin posibil la fiecare aterizare, cu maximum şase aterizări. În şedinţele de antrenament ale lui Barry, aceste sărituri sunt uneori pe o cutie, alteori peste o cutie, iar săritura triplă din picioare sau săritura lată pot fi de asemenea înlocuite. Personal, ca să nu mă complic, am folosit o bancă plată standard şi mi-am lovit vârful ambelor picioare (în loc să aterizez), înainte să mă întorc pe podea, repetând de şase ori. (n.aut.)

- • Fă pauze de cinci minute între seturi, cu numărarea inversă a celor cinci minute începând după pliometrice.

4. Exerciţii pentru centru, 3-5 seturi de 3-5 rep (menţineri izometrice)

5. Întindere statică



Antrenamentul pe care l-a folosit Allyson se baza pe cercetări care sugerau că mai degrabă o forţă de sprijin mai mare la sol (aplicarea forţei pe podea, la aterizare), decât timpii mai scurţi de balansare a picioarelor********, le permitea alergătorilor să atingă viteze maxime mai rapid. Forţa de sprijin necesară să sporească viteza cu un metru pe secundă este egală cu o zecime din greutatea corporală. Muşchii scheletici sunt un generator foarte eficient de forţă. Un kilogram poate produce suficientă forţă pentru a susţine 44 de kilograme de masă.

******** Denumită şi „răsturnare”. (n.aut.)

Înainte, antrenorii credeau că reducere aprovizionării muşchilor cu combustibil era cauza scăderilor de viteză. Cercetările făcute de atunci au demonstrat că adevărata cauză a pierderii de viteză este incapacitatea fibrelor de a furniza suficientă tensiune.

Dacă ai nevoie de mai multă tensiune, ai nevoie de mai multă forţă.

Un atlet de elită va lovi pământul de aproximativ două ori mai puternic decât masa sa, primind totodată o respingere egală de pe pământ. Forţa de sprijin specifică pentru masă – forţa pe care o generează muşchii ca răspuns la impact – poate depăşi de cinci ori greutatea corporală a atletului de elită şi este transmisă către pământ în aproximativ 0,05 secunde. Ţine minte că acesta este doar pentru un picior odată. Când toate celelalte lucruri sunt egale, alergătorul mai puternic va câştiga.

CUM SĂ EXECUŢI UN DEADLIFT CONVENŢIONAL

Următoarea secvenţă de fotografii, obţinute prin amabilitatea lui Mike Lambert, editor al revistei *Powerlifting USA*, îl înfăţişează pe incredibilul Lamar Gant. Lamar, un membru al *Hall of Fame* în Federaţa Internaţională de Powerlifting, a fost prima persoană care a ridicat deadlift *de cinci ori* greutatea sa corporală într-o competiţie: 300 de kilograme la o greutate corporală de 60 de kilograme.

Iată cum o face:



Barry îşi pune atleţii să scape greutatea când ajunge deasupra genunchilor (a patra fotografie din serie), pentru a evita leziunile tendoanelor poplitee, lucru ilustrat de asemenea în imaginile de mai jos:

Atleţii săi sunt învăţaţi să evite îndreptarea prematură a picioarelor şi să-şi menţină spatele perfect drept********, ca şi cum ar strânge un portofel între omoplaţi.

******** Lamar pare să îşi aplece puţin spatele în fotografii, dar coloana sa toracică (partea superioară a spatelui) este cea care se apleacă, nu cea lombară (partea inferioară a spatelui). Această aplecare a părţii superioare este comună în deadliftul convenţional, când ai de-a face cu greutăţi de talie mondială. Muritorii de rând ar trebui să păstreze spatele drept până când ridică deadlift mai bine de două ori greutatea lor corporală. (n.aut.)



Acest protocol de antrenament de rezistenţă permite alergarea imediat după antrenamentul de rezistenţă********, eliminând nevoia unui antrenament împărţit care consumă mult timp. Nicio ridicare nu este făcută până la epuizare.

******** Observă că opusul nu este adevărat. Să ridici înainte de alergare este în regulă, dar să alergi înainte să ridici înseamnă să o cauţi cu lumânarea. (n.aut.)

Pe lângă „deasupra-dedesubt" executate înainte de primul exerciţiu, nu există încălziri în antrenament********. Deasupra-dedesubt este executat după cum urmează:

******** Acesta este un loc unde am deviat de la instrucţiuni şi am executat seturi de încălzire de 1-2 repetări înainte de greutatea mea de lucru cea mai grea. Dacă am o leziune neidentificată, aş prefera să o rup cu 45 de kilograme în loc de 180 de kilograme. Acesta este un subiect în privinţa căruia eu şi Barry suntem de acord că ne contrazicem. (n.aut.)

Folosind un suport de forţă sau un gard mobil, pune un bolţ/gard la aproximativ 76-81 de centimetri şi un altul la nivelul taliei. Lasă-te pe vine cât să calci pe laterală pe sub bolţul/gardul mai jos, apoi păşeşte imediat peste cel mai înalt********. Aceasta este o repetare. Nu îţi folosi mâinile şi nu ţi le pune pe picioare. Repetă de 6-7 ori. Apoi treci direct la seturile de lucru. Barry îşi pune atleţii să ridice încărcătura cea mai grea a unui exerciţiu la început, urmată de seturi cu greutăţi mai uşoare, dacă este nevoie.

******** Acest format nu era practic la sala cea mai apropiată de mine, care este aglomerată şi are doar un cadru. Am optat, în schimb, să calc pur şi simplu pe lateral peste o bancă, ridicându-mi genunchii cât mai sus posibil, continuând cu o genuflexiune paralelă şi pe lateral, care sporea în lăţime cu fiecare repetare. Pasul în lateral pe „dedesubt" este deosebit de important pentru sporirea mobilităţii şoldurilor înainte de deadlifturile grele în stilul „sumo", pe care atât Barry, cât şi Pavel le recomandă când e posibil. (n.aut.)

Pentru a-ţi estima maximul pentru o rep (1RM) la orice exerciţiu, multiplică pur şi simplu greutatea ta maximă pentru 5 rep x 1,2.

Regula de bază: sub 10 secunde

Ca regulă generală, nu vrem ca timpul sub tensiune pentru seturile de exerciţii să depăşească 10 secunde, dacă vrem să minimalizăm producţia de acid lactic.

Deşi acidul lactic (simţit adesea ca o „arsură" musculară) poate fi de ajutor în anumite circumstanţe, poate întârzia, de asemenea, recuperarea. În cazul în care atleţii trebuie să îşi atingă punctul de referinţă în perioade scurte de timp, Barry vrea să le păstreze capacitatea de a face acelaşi antrenament timp de cinci zile la rând.

Această abordare nu este limitată la cursele de viteză********.

******** Nici nu se limitează la oameni în vârstă de 15-30 de ani. Aruncă o privire la profesorul Arthur DeVany şi la versiunea sa de antrenament alactic. Art, ca profesor emerit de ştiinţe comportamentale economice şi matematice la Universitatea din California, Irvine, este un tânăr de 72 de ani, de 1,85 m şi 93 de kilograme cu 8% grăsime corporală. (n.aut.)

Un exemplu de non-alergător este Skyler McKnight, care trebuia să ridice la bancă 100 de kilograme de 20 de ori pentru a juca ca starter la echipa de fotbal Stan Jose State. Avea doar o problemă: putea încheia doar trei repetări şi mai avea trei săptămâni până la test. Avea doar 15 zile de antrenament pentru a-şi atinge ţinta. Cinci zile pe săptămână a făcut cinci seturi de două repetări cu cinci minute pauză între seturi. A sporit greutatea, dar nu a sporit limita de repetări.

În ziua testului, a încheiat 18 repetări şi, da, antrenorul a fost suficient de uimit încât să-i dea poziţia de starter, putând juca şi în ofensivă, şi în defensivă.

Gândeşte-te la alt set de rezultate de la Greg Almon, consultant de rezistenţă al echipei naţionale chineze de patinaj de viteză:

> Dragă Barry,
>
> Aş vrea doar să te pun la curent cu privire la felul în care s-au descurcat patinatorii mei anul acesta de la trecerea la un protocol bazat pe deadlift.
>
> Echipa chineză feminină a câştigat peste 10 medalii de aur la categoriile de viteză (500, 1.000 m) şi încă 10 de argint şi de bronz. Acum avem 5 patinatori care patinează în cursa de 500 de metri în 44 de secunde sau mai bine şi care au bătut recordul mondial la ultima competiţie.
>
> A fost greu să conving antrenorul să facă schimbarea, dar după câteva zile de conversaţie, a fost de acord să încerce. Patinatoarele noastre şi-au sporit deadliftul cu o medie de 52 de kilograme în ultimele 3,5 luni, iar rezultatele vorbesc de la sine...
>
> Mulţumesc din nou,
>
> Greg

Noua şi îmbunătăţita trinitate

Ce a perfecţionat şi a îmbunătăţit Barry de la performanţele de doborâre a recordurilor ale lui Allyson, din 2003?

Pe baza ultimelor cercetări, şi-a restrâns programul specific pentru viteză la trei scopuri ale antrenamentului simple şi secvenţiale:

1. Condiţionarea competiţiei
2. Puterea maximală
3. Viteza maximală

Pentru fiecare, Barry se bazează pe filosofia de bază a antrenorului Henk Kraaijenhof: „Fă atât cât este nevoie, nu cât mai mult posibil". Toate cele trei obiective necesită (adică cer) un volum mai mic de muncă decât este considerat de obicei necesar.

CONDIŢIONAREA COMPETIŢIEI

Antrenamentul pentru primul scop, condiţionarea, se bazează în mare pe un studiu intitulat „Energetica alergării cu viteză mare: integrarea teoriei clasice şi a observaţiilor contemporane”, publicat prima oară în 2004.

Acest studiu oferă algoritmul de viteză ASR, o formulă matematică inventată de Universitatea Rice, care susţine că prezice timpii de alergare pentru orice individ (nu doar pentru un atlet antrenat, ci pentru *orice* individ) pe distanţe care variază de la câţiva metri până la 1,6 kilometri. Incredibil, s-a dovedit exactă în proporţie de 97% pentru fiecare alergător pe care l-a testat Barry. Algoritmul arată şi nivelul condiţiei unui alergător.

Punctul minim de plecare pentru atleţii angajaţi în alergări de mai puţin de 1,6 kilometri este de circa 4,2 metri pe secundă. Asta înseamnă un timp de alergare la 100 m nu mai mare de 23,8 secunde.

Cum îţi aduci atleţii la acest punct de plecare? Fie că-ţi vine să crezi sau nu, prin mers. Reţeta este simplă: **mergi cât mai repede posibil timp de 15 minute, trei şedinţe pe săptămână**. Mersul durează şapte minute şi jumătate dus şi la fel înapoi. Nu pare dificil şi nu este... la început. Provocarea constă în faptul că atletul trebuie să meargă din ce în ce mai departe cu fiecare şedinţă şi să se întoarcă tot în aceleaşi şapte minute şi jumătate.

„Mergi cât de repede posibil” înseamnă că atletul ar trebui să vrea cu tărie şi persistenţă să alerge. El demonstrează o ineficienţă extremă în locomoţie, iar acesta este scopul.

Dacă nu ai destul teren drept ca să mergi şapte minute şi jumătate drept în faţă şi înapoi (o pistă este ideală), foloseşte o distanţă stabilită: cinci străzi, de exemplu, şi schimbă numărul de lungimi în următoarele şapte minute şi jumătate.

După patru săptămâni de mers astfel cronometrat (trei şedinţe de 15 minute pe săptămână), atletul şi-a atins primul scop: atingerea condiţionării de bază pentru competiţie.

Pare imposibil, dar lasă judecarea până nu vezi o parte dintre rezultatele lor, descrise mai târziu în acest capitol.

PUTEREA MAXIMALĂ

Apoi, Barry îşi face atleţii puternici. Foarte, foarte puternici.

Protocolul său actual este similar cu ceea ce a folosit Allyson în 2003, dar exerciţiile au fost perfecţionate şi limitate în continuare. Observă că „2-3 seturi de 2-3” au fost înlocuite cu „1 set de 2-3 @ 95% 1RM, urmat de 1 set de 5 @ 85% 1RM”, atât pentru banca de forţă, cât şi pentru deadlift.

Memento: fă pauze de cinci minute între seturi, iar numărătoarea inversă începe *după* încheierea pliometricelor.

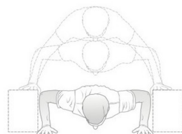
Următorul tipar general de antrenamente ar fi executat de trei ori pe săptămână de majoritatea atleţilor (de exemplu, luni, miercuri şi vineri):

1. Întindere dinamică înainte de fiecare şedinţă: deasupra-şi-dedesubt x 6-7 rep, nu mai mult de 5 minute. Fără întindere statică.

2. *Unul* dintre următoarele la fiecare şedinţă (timpul sub tensiune ar trebui să fie sub *15* secunde pe set):

Banca de forţă: 1 set de 2-3 @ 95% 1RM, urmat de 1 set de 5 @ 85% 1RM sau

Flotări: 10-12 rep (la fel ca în programul de dinainte)



PLIOMETRICE LA BANCA DE FORŢĂ

Dacă alegi banca de forţă şi echipamentul o permite, execută pliometrice (patru-cinci repetări), imediat după seturile de la banca de forţă.

Pune două cutii înalte de 15-30 de centimetri chiar în dreptul umerilor. Din poziţia complet coborâtă dintre cutii (pieptul pe podea), sari pe cutii prin a-ţi întinde complet braţele cât de repede posibil, apoi lasă-te să cazi înapoi între cutii în poziţia complet coborâtă. Exact ca la săriturile pe cutie, este esenţial să păstrezi contactul cu podeaua cât mai scurt posibil.

Dacă pliometricele îţi rănesc umerii (cum mi s-a întâmplat mie) sau sunt prea incomode, programul tot funcţionează bine fără ele.

3. Deadlift********, 1 set de 2-3 @ 95% 1RM, urmat de 1 set de 5 @ 85% 1RM. Aceleaşi reguli ca mai înainte: ridică până la genunchi şi apoi las-o să cadă. Dacă nu exersezi alergarea la viteze mari, coborârea este în regulă. Pliometricele sunt executate în decurs de un minut după fiecare set de deadlifturi: sărituri pe cutii de diferite înălţimi, săritul coardei sau chiar câteva alergări scurte, rapide de 10 metri, dacă ai spaţiu disponibil. Prima alegere este două-patru curse de viteză de 10-15 metri. Asta oferă cel puţin de două ori greutatea corporală purtată de fiecare picior la impact. A doua alegere este cinci-şapte sărituri pe o cutie de 30-45 de centimetri.

******** Felix a folosit poziţia convenţională cu picioarele între braţe, dar Barry sugerează stilul sumo pentru aceia care îl pot executa. (n.aut.)

4. Exerciţiu pentru trunchi: Răsucirea Tortură, 3-5 seturi de 3-5 rep (30 de secunde între seturi).

Pentru trunchi, Barry foloseşte acum doar un exerciţiu: Răsucirea Tortură. Absolut toţi elevii care îl folosesc îl urăsc. Pentru a executa Răsucirea Tortură, aşază-te perpendicular pe o bancă, astfel încât să arăţi

ca o cruce de deasupra. Ţine-ţi picioarele sub o bară de pe suportul de forţă sau, în cel mai rău caz, sub o altă bancă********.

******** Asta a fost incomod de aranjat şi în sala mea, aşa că ori foloseam o bancă de forţă înclinată, unde îmi puteam prinde picioarele îndoite, ori stăteam pe o minge BOSU acasă, cu picioarele ancorate sub canapea (asigură-te că îngreunezi canapeaua; eu am folosit un kettlebell de 24 kg). (n.aut.)

Rămâi paralel cu podeaua pentru fiecare set şi ridică-te în şezut timp de 30 de secunde de pauză între seturi. Începe cu trei seturi x trei repetări de trei secunde pe fiecare parte. Prima ta şedinţă ar arăta după cum urmează:

SETUL 1



Răsucirea Tortură



Arată ea ca un powerlifter forţos? Nu, arată ca o fată normală de liceu. Normală, exceptând faptul că are 60 de kilograme şi poate ridica 180 de kilograme! Sfântă castrare, Batman!

Întoarce-te complet către partea dreaptă şi menţine timp de trei secunde.
Întoarce-te către partea stângă şi menţine timp de trei secunde.
Repetă de încă două ori pentru un total de 3 menţineri de trei secunde *pe fiecare parte*.
Ridică-te în şezut şi fă pauză 30 de secunde.
Repetă pentru încă două seturi.

Avansare: În antrenamentele viitoare, sporeşte treptat până la cinci seturi de menţineri de trei secunde, apoi sporeşte timpul, câte o secundă, până la un maximum de menţineri de 15 secunde pentru cinci seturi (fiecare set = 3 menţineri pe parte).

Asta încheie antrenamentul.

Timpul total de antrenament, inclusiv pauzele: sub 60 de minute.

Timpul total sub tensiune pe antrenament: sub 5 minute.

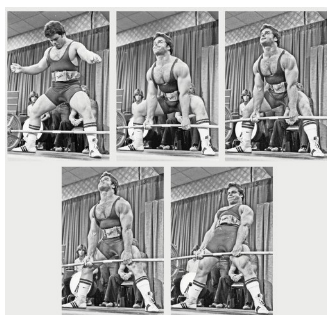
Sentimentul la terminarea antrenamentului: voios, nu epuizat.

DEADLIFTUL SUMO

Barry sugerează deadliftul sumo în locul deadliftului convenţional de fiecare dată când este posibil. Distanţa de tracţiune este mai scurtă, iar poziţia părţii inferioare a spatelui este mai sigură.

Următoarea secvenţă de fotografii, tot prin amabilitatea lui Mike Lambert de la *Powerlifting USA*, îl înfăţişează pe incredibilul Mike Bridges, care era considerat de mulţi drept cel mai bun powerlifter kilogram-pe-kilogram din lume în timpul celor mai buni ani ai săi. A dominat trei clase diferite de greutate şi chiar şi acum, la peste cincizeci de ani, ridică deadlift în mod regulat mai bine de 270 de kilograme.

Ţine minte că atleţii lui Barry scapă greutatea când bara ajunge deasupra genunchilor (aici în fotografia a patra). Observă că, precum Lamar, Mike se uită tot timpul în sus la aproape exact 45 de grade, până la încheiere.



VITEZA MAXIMALĂ

La sfârşit, după ce atleţii lui Barry sunt puternici, îi face mai rapizi.

Dacă nu ai niciun interes să alergi, poţi sări peste această secţiune şi să treci la textul din casete. Dar, dacă nu te interesează nimic altceva, e amuzant să citeşti anecdota de competiţie de la sfârşit. Acum înapoi la povestea noastră...

Fiecare atlet aleargă două probe cronometrate pentru a începe. Proba scurtă (P1) este o alergare de viteză de 20 de metri, iar proba lungă (P2) este o alergare de 300 de metri. Pentru P1, atletul aleargă o cursă scurtă de 40 de metri, dar numai ultimii 20 de metri sunt cronometraţi. Pentru P2, atletul are o alergare de cinci metri până la linie, iar apoi 300 de metri cronometraţi. În ambele cazuri, alergătorii ar trebui să fie deja aproape de viteza maximă când trec de linia de *start*.

Odată ce obţine aceşti doi timpi, Barry pune numerele în algoritmul ASR, care îi dă o distanţă şi un timp exacte de alergat pentru fiecare alergător. Distanţa/timpul vor forma baza pentru antrenamentul de viteză. **Pentru evenimente de 400 de metri sau mai puţin, atleţii lui Barry nu fac alergări de antrenament mai lungi de 70 de metri.**

„Distanţa determinată X executată în timpul Y” poate fi privită ca o „repetare”, iar repetările sunt executate până când alergătorul nu mai poate încheia distanţa în timpul alocat sau nu poate încheia 10 repetări într-un timp total predeterminat (un „set” cronometrat de 10 repetări). Depăşirea timpului în oricare dintre cazuri marchează sfârşitul antrenamentului.

Iată un exemplu din viaţa reală de la un alergător numit Scott:

20 de metri viteză în 1,88 secunde

300 de metri viteză în 36,00 secunde

Distanţele de antrenament sunt apoi aleatorii între 15 metri şi 55 de metri, precum 55 de metri < 5,57 secunde. Asta înseamnă că antrenamentul lui Scott este o serie de 10 alergări la 55 de metri care nu pot depăşi 5,57 secunde fiecare. Între alergări se fac pauze de patru minute.

Dacă Scott nu aleargă sub 5,57 la prima sa încercare, i se mai dă o ocazie să reuşească la a doua încercare. Dacă depăşeşte timpul la a doua încercare sau în oricare repetare înainte de a zecea, antrenamentul său este încheiat pentru ziua respectivă.

Este un contrast puternic faţă de metodele convenţionale.

Antrenorii de viteză le cer de obicei alergătorilor să alerge repetat pe o distanţă anume şi la o viteză anume. O indicaţie tipică de antrenament ar putea fi „10 x alergări de 100 de metri la 80% din viteza maximă”. Din păcate, nimeni nu ştie când aleargă la 80% sau la orice alt procent, de fapt.

Antrenorii prescriu şi aşa-numitele alergări „peste distanţă” pentru a îmbunătăţi „viteza de anduranţă”. Acesta este un alt stres pe care Barry nu îl adaugă.

Dar ce rezultate are această abordare în competiţie?

Ţine minte că distanţa repetată medie de alergat a atleţilor săi este sub 40 de metri şi că a eliminat complet alergarea de antrenament de peste 70 de metri, pentru evenimentele de 400 de metri sau mai puţin. Acesta este un sacrilegiu în multe colţuri ale lumii pistei şi terenului. În ciuda minimalismului – sau, mai precis, datorită lui – rezultatele vorbesc de la sine.

Una dintre atletele sale de liceu şi-a redus cu două secunde cursa de 400 de metri, cu o secundă şi jumătate cursa cu obstacole intermediare (OI) de 300, iar pe cea de 100 de metri a redus-o de la 13,35 la 12,75 secunde. Deşi este greu de apreciat pentru non-sprinteri, să scazi de la 13,35 la 12,75 înseamnă o îmbunătăţire uriaşă într-un eveniment anaerob atât de scurt, unde milisecundele contează.

Distanţa sa repetată medie (distanţa de repetări) era de numai 33 de metri, iar ea nu era în niciun caz o novice. Alerga de şase ani.

Condiţionarea sa înainte de sezonul pe pistă a fost de doar 15 minute de mers rapid, de trei ori pe săptămână. Scopul ei era să îşi mărească distanţa acoperită (dar niciodată timpul) la fiecare şedinţă. Ea, tatăl său şi antrenorul echipei sale se îndoiau că va putea să alerge vreodată într-o competiţie de 400 de metri sau de 300 de metri cu obstacole. Volumul scăzut aproape că a făcut-o să se panicheze.

Rezultatul: în prima competiţie a anului, a bătut doi alergători în cursa cu obstacole de 300 de metri, pe care nu îi învinsese în cele două sezoane anterioare pe pistă.

După ce a urmărit-o alături de rivalii săi, antrenorul său de pistă i-a spus tatălui ei: „N-o să-mi mai pun niciodată sprinterii să exerseze peste 70 de metri!”.

Ea are, de asemenea, 54 de kilograme şi ridică deadlift 155 de kilograme.

Paradigma se schimbă şi este clar: munca inteligentă bate munca îndelungată, fie că e în sala de greutăţi, fie că este pe pistă.

REGULA CELOR 10 REPETĂRI
de Pavel Tsatsouline

Atleţii ratează adesea scopul antrenamentului de rezistenţă.

Unii îl confundă cu condiţionarea. Alţii se confundă pe ei înşişi cu powerlifterii. Haltera nu este pentru a te face un bărbat mai bun (sau o femeie mai bună) prin testarea temperamentului. Pentru aceasta sunt terenul, câmpul sau salteaua. Haltera este pentru a-ţi da un avantaj de forţă asupra unui oponent cu aceleaşi abilităţi.

Antrenamentul de rezistenţă nu poate să intervină în exersarea sportului tău. Acesta e detaliul – cel mai important detaliu – pe care mulţi antrenori de rezistenţă şi condiţionare îl ratează, cumva.

Principiul esenţial este **să ridici greu, dar nu din greu**. Aici poate fi aplicată „regula celor 10 repetări”:

1. Foloseşte două-trei exerciţii compuse „globale” (de exemplu, deadlift şi banca de forţă).
2. Ridică de trei ori pe săptămână (de exemplu, luni, miercuri şi vineri)********. Fă-ţi condiţionarea şi antrenamentele suplimentare în zile separate, exersează-ţi abilităţile sportului tău şase zile pe săptămână şi ia-ţi o zi complet liberă.

******** Dacă nu îţi poţi reveni, deadliftul poate fi redus la luni şi vineri. (n.aut.)

3. Concentrează-te pe seturi de două sau trei repetări. Două repetări este alegerea preferată pentru repetări a echipei naţionale ruseşti de ridicare a greutăţilor.

4. În toate cazurile, încheie aproximativ 10 repetări pe ridicare pe antrenament (de exemplu, trei seturi de trei, cinci seturi de două etc.).

5. Nu te antrena niciodată până la epuizare şi lasă întotdeauna loc de una sau două repetări „în bancă”.

6. Fă pauză de cinci minute între seturi.

7. Termină-ţi antrenamentul cu senzaţia că eşti mai puternic decât atunci când ai început.

Scopul este să obţii cât mai multă putere posibilă în timp ce rămâi cât mai odihnit posibil pentru sportul tău.

Când am lucrat cu Maria Sharapova, am pus-o să facă tracţiuni unice, duble sau triple, pistoale********, flotări grele, abdomene Janda şi nimic altceva. Viitoarea vedetă de la Wimbledon avea destulă condiţionare de la antrenamentul ei zilnic de tenis, iar ultimul lucru de care avea nevoie erau oboseala sau leziunile de la regimul de forţă.

******** Genuflexiuni într-un picior, cu piciorul nefolosit întins drept în faţă. (n.aut.)

Dar cum rămâne cu antrenarea mai puţin frecventă?

Antrenarea mai puţin frecventă decât luni, miercuri şi vineri (adică o dată pe săptămână) nu este ideală pentru un atlet, chiar dacă furnizează forţă şi consumă mai puţin timp. Recordurile de powerlifting din SUA din anii 1980 şi 1990 nu lasă loc de îndoială că poţi obţine o genuflexiune de talie mondială distrugându-te o dată pe săptămână. Dar nu vei mai merge bine după aceea. De fiecare dată când ridici, vei avea la fel de multe dureri ca un începător. Nu e mare lucru pentru un powerlifter, dar sunt veşti foarte proaste pentru un boxer sau pentru cineva care trebuie să se antreneze în următoarele 48 de ore.

Poate mai mult volum să furnizeze forţă?

Desigur. Ciclul reprezentativ de genuflexiuni Smolov, un coşmar de 13 săptămâni, cere un revoltător număr de 136 de repetări pe săptămână în prima lună! Ciclul are rezultate dincolo de cele mai sălbatice vise posibile. Un bărbat pe care îl ştiam a adăugat 50 de kilograme la genuflexiunile sale în 13 săptămâni de Smolov şi a urcat la 270, fără medicamente. Câştigurile sale nu sunt atipice. Dar îşi spun cuvântul. Vei avea dureri atât de mari şi vei fi atât de epuizat încât singurul „sport” pe care l-ai putea practica în acelaşi timp este şahul. Smolov este un program specializat pentru un atlet care nu are nicio abilitate de exersat în afara sălii. O excepţie ar fi un atlet care trebuie să câştige multă masă musculară în afara sezonului, precum un fotbalist din linia ofensivă.

Abordarea antrenorului de pistă canadian Charlie Francis privind antrenamentul de rezistenţă al celebrului sprinter Ben Johnson este în măsură să ne lumineze. Sprinterul a făcut puţine repetări şi de volum mic, de exemplu, la 275 x 2/6******** (seturi/repetări) în genuflexiunea sub cutiile paralele şi 170 x 3/2 la banca de forţă. Johnson, care avea 78 de kilograme, a ridicat în cele din urmă 180 de kilograme la banca de forţă, iar Francis

era convins că putea şi 200. Dar – fii atent! – pentru a evita leziunile, antrenorul inteligent nu şi-a dus niciodată atletul în punctul maxim. Asta, evident, nu l-a împiedicat pe Johnson să îşi doboare recordurile persoanale. Fără să ajungă în punctul maxim.

******** Notă de la Tim: Printr-o coincidenţă, am avut cele mai mari câştiguri de putere, în afara ridicării deadlift, folosind două seturi de antrenament de şase, la două exerciţii pe antrenament. (n.aut.)

Antrenamentul de rezistenţă al lui Francis din timpul sezonului era în conformitate cu şcoala rusească. Nikolai Ozolin, unul dintre părinţii fondatori ai ştiinţei sportive sovietice, recomandă reducerea volumului de ridicări în timpul sezonului la 2/3 din volumul de ridicări din afara sezonului fără reducerea greutăţii. Francis l-a făcut pe Johnson să reducă de la două seturi de şase cu 275 în genuflexiune la două seturi de duble sau triple, o reducere de ½ la 2/3 a volumului deja scăzut. Această reducere i-a permis lui Johnson să fie şi mai odihnit pentru sezon, fără să îşi piardă forţa. Francis glumea că „Ben nu era niciodată departe de forţă şi viteză”. Într-adevăr, nu se forţa la fel de tare, dar tot putea să se descurce cu 275 de kilograme.

Francis a procedat exact opus faţă de majoritatea antrenorilor: „Nouăzeci la sută din timpul meu mi-l petrec ţinând atleţii în urmă pentru a preveni antrenarea în exces şi doar 10 la sută mi-l petrec motivându-i să facă mai multă treabă”.

2-3 este o limită grozavă de repetări de valorificat de-a lungul programului unui atlet. 4-5 este locul în care se întâlnesc antrenamentul neural şi de construire a masei musculare, ceea ce înseamnă că ai putea sfârşi cu o oarecare hipertrofie. Asta trebuie evitată în sporturi bazate pe clasa de greutate, precum boxul.

Steve Baccari, antrenor extraordinar de forţă pentru luptători de vârf precum Joe Lauzon din UFC, este de acord cu abordarea grea, dar nu din greu:

„După părerea mea, antrenamentul «uşor» de rezistenţă este singura cale productivă prin care un luptător profesionist se poate antrena pentru rezistenţă... Dar majoritatea oamenilor cred că, dacă nu transpiri, nu funcţionează. Asta obişnuia să mă deranjeze tare, dar nu o mai face, deoarece cred că este un motiv pentru care luptătorii mei câştigă atât de mult”.

Baccari concluzionează:

„Antrenamentul de rezistenţă este ca şi cum ai pune bani la bancă pentru a-i scoate în ziua luptei”.

Păstrează-ţi epuizarea pentru sportul tău.

ABDOMENELE SHARAPOVA: JANDA

Dacă eşti în căutarea unui exerciţiu abdominal foarte potrivit pentru dezvoltarea forţei fără masivitate, nu căuta mai departe de abdomenele Janda.

Pavel a putut să înregistreze contracţii în exces de 175% CVM (contracţii voluntare izometrice maxime) în muşchiul drept abdominal, în laboratorul dr. Stuart McGill, executând abdomenele Janda cu un aparat numit, destul de potrivit, Ab Pavelizer. Unii oameni de ştiinţă teoretizează că o contracţie în jos a tendoanelor poplitee forţează flexorii şoldurilor să se relaxeze, ceea ce îi împiedică, în mare, să ajute mişcarea. Prin urmare, mai mult de 100% CVM ale calului de povară rămas: muşchiul drept abdominal.

Pentru a executa abdomenele Janda fără echipament, fă următoarele:

1. • Înnoadă un prosop în jurul gambelor şi roagă un partener de antrenamnet să tragă uşor de el la un unghi de 45 de grade în sus, încercând să îţi ridice picioarele.

Sau, mai puţin ideal, dar practic pentru utilizarea pe cont propriu:



• Înfăşoară o bandă de rezistenţă în jurul clanţei unei uşi deschise şi apoi înfăşoar-o în jurul gambelor tale, asigurând un unghi de 45 de grade în jos.

Apoi:

2. • Adu-ţi coccisul şi ombilicul laolaltă şi ridică-te uşor, fără să permiţi picioarelor să se ridice sau să alunece spre tine.

E mult mai greu decât pare: chiar dacă poţi face 50 de abdomene normale, să nu fii surprins dacă nu poţi încheia niciun singur abdomen Janda corect la început.

În acest caz, începe doar cu coborârea din poziţia de sus (cu negativele, adică).

„Regula de 10 repetări” poate fi aplicată aici. De exemplu, ai putea începe cu cinci seturi de două (5 x 2) negative, pentru a avansa apoi către următoarele scheme de repetări, pe măsură ce devii mai puternic: 2323 („2323” înseamnă patru seturi în total: 2 repetări, 3 repetări, 2 repetări şi 3 repetări), apoi 343, apoi 235 şi apoi 2 x 5. Odată ce poţi face aceste negative sub control, poţi începe să faci repetări complete folosind aceeaşi progresie sau altă combinaţie a „regulii de zece”.

Nu uita să menţii o viteză continuă pentru negative: să nu stai într-un singur loc la infinit, pentru ca apoi să cazi pe podea. Ţine-te de ceva cu mâinile, dacă este necesar, cum ar fi un picior de masă sau o bandă de rezistenţă din jurul unei clanţe.

CRONOMETRAREA ANTRENAMENTELOR: FOLOSIREA CRONOBIOLOGIEI PENTRU CÂŞTIGURI MAI RAPIDE

„Cronobiologia" este ştiinţa investigării schimbărilor dependente de timp în fiziologie.

Puterea musculară şi producţia de putere pe termen scurt ating punctul culminant seara devreme (16-18), ceea ce coincide cu maximul zilnic al temperaturii corporale********. Toleranţa la durere, cel puţin pentru artrită şi fibromialgie, atinge cote maxime tot între orele 16-17.

******** Testele bazate pe ritmul cardiac al capacităţii de lucru par să aibă punctul culminant dimineaţa, deoarece reacţiile ritmului cardiac la sport sunt minime în acest moment al zilei. (n.aut.)

Dar antrenamentele între 16 şi 18 nu au produs niciodată cele mai bune rezultate pentru mine. Cred că asta se datorează faptului că perioada ideală depinde de ritmul circadian şi deci de ora de trezire. Aceste variabile nu sunt aproape niciodată luate în calcul în studii.

Dacă presupunem ora medie de trezire 8 pentru majoritatea subiecţilor care au serviciu sau cursuri începând de la 9, iar dacă producţia maximă de putere şi de toleranţă la durere este între 16 şi 18 în studiile lor, aceasta corespunde cu 8-10 ore de la trezire.

Eu sunt o pasăre de noapte, iar ora mea medie de trezire este 11. Folosind această medie********, 8-10 ore după trezire ar face ca perioada mea ideală să fie între 19 şi 21.

******** Este important să foloseşti o medie, nu doar ora de trezire dintr-o zi programată de antrenament. (n.aut.)

Aşa am ajuns la o oră optimă de antrenament între 19 şi 21, care mi-a permis să adaug două-trei repetări la majoritatea exerciţiilor, folosind mai puţin de 85% din maximul pentru o repetare (de obicei, un set de şase repetări sau mai multe).

Asta nu înseamnă că trebuie să te antrenezi noaptea, dar ar trebui să menţii orele de antrenament constante, astfel încât să poţi măsura exact progresul.

Instrumente şi trucuri

Încălzire dinamică „deasupra-dedesubt" (www.fourhourbody.com/over-under) Aceasta este o demonstraţie a mişcărilor pentru mobilitatea şoldurilor când foloseşti o singură bară. Concentrează-te pe laterala peste gard (0:30) şi pe genuflexiunea laterală

pe sub gard (1:30), care, atunci când sunt alternate, constituie mişcările deasupra-dedesubt pe care le recomandă Barry ca încălzire dinamică.

Underground Secrets to Faster Running **(Secrete ascunse pentru o alergare mai rapidă) de Barry Ross (www.fourhourbody.com/underground)** Alyson Felix a folosit acest sistem de antrenament chiar înainte să obţină recordul mondial la 200 de metri, în 2003.

„High-Speed Running Performance: A New Approach to Assessment and Prediction" („Performanţa în alergarea la viteze mari: o nouă abordare privind evaluarea şi anticiparea") de Matthew W. Bundle, Reed W. Hoyt şi Peter G. Weyand (www.fourhourbody.com/hsrp) Acesta este studiul original de la Universitatea Rice care a creat algoritmul de viteză ASR. După cum a spus Barry Ross, „ceea ce au descoperit a fost Sfântul Graal al vitezei mai rapide de alergare".

ASRspeed (www.fourhourbody.com/asr) Programul curent de viteză pe care l-a discutat Barry Ross în acest capitol. Orice atlet care joacă într-un sport ce necesită izbucniri bruşte de viteză înainte (sprinturi, baschet, baseball, fotbal american, fotbal etc.) poate beneficia enorm de pe urma folosirii acestui program. Va elimina în mare nevoia de alergat la deal, tras de sănii, paraşute şi alte trucuri şi jucării pe care le folosesc oamenii pentru a deveni mai rapizi.

„How to Add 100 Pounds to Your Squat in 13 Weeks with the Smolov Cycle" („Cum să adaugi în 13 săptămâni 45 de kilograme la genuflexiuni cu Ciclul Smolov") (www.fourhourbody.com/smolov) Ciclul Smolov este un obicei rusesc de antrenament de rezistenţă creat de S.Y. Smolov, Maestru al Sporturilor. Acest ciclu, deşi complex şi foarte brutal, îţi poate adăuga cu uşurinţă 30-45 de kilograme la genuflexiuni. Poţi descărca o foaie de calcul din Excel care este concepută să te ajute să fii la curent cu progresul pe care îl faci în timpul programului Smolov (www.fourhourbody.com/smolov-excel).

Fat Gripz (www.fourhourbody.com/fatgripz) Antrenamentul cu o bară groasă sporeşte rapid puterea strânsorii. Problema este că barele groase costă 200 de dolari sau chiar mai mult. Soluţia este Fat Gripz, fiecare de mărimea unei cutii de Red Bull (simplu pentru călătorii), care se desfac în bare normale în zece secunde. Ia-ţi o săptămână după fiecare patru săptămâni de antrenament greu pentru a folosi Fat Gripz cu greutăţi mai uşoare (eu fac deadlift cu picioarele încordate). Crede-mă, va fi mai greu decât crezi.

Ţine minte doar atât: undeva în China, o fetiţă îşi face încălzirea la nivelul tău maxim.

– Jim Conroy, antrenor olimpic de ridicare a greutăţilor

REZOLVAREA LUCRURILOR PE RÂND
Cum să adaugi 45 de kilograme la banca de forţă

„Dacă ajungi la 140, poţi schimba muzica pe iPod."

Am râs din nou, fără să înţeleg gluma. Dar nu era o glumă. DeFranco a arătat cu degetul spre perete, unde era lipită o bucată mare de hârtie:

Bancă 140?
Genuflexiune 185?
Joci pe ESPN?
Dacă nu, nu atinge iPodul!

Aveam ceva de muncă până să ridic pe bancă 140********. Trebuia să aştept ca să pun Disco Duck la boxe.

******** Însă tocmai stabilisem un record personal. Nu era o îmbunătăţire tehnică, nici nu era de la antrenament – era de la executarea săriturilor maxime pe verticală dinainte. Această hipercronometrare a sistemului nervos a fost exact motivul pentru care DeFranco m-a pus să sar mai întâi. Vezi „Dezlegarea misterului NFL Combine". (n.aut.)

Băieţii lui DeFranco, pe de altă parte, nu aveau nicio problemă cu 140. Grupul său de bestii includea ciudăţenii ale naturii precum Rich Demers, care putea ridica la banca de forţă 100 de kilograme pentru 39 de repetări. Asta m-a impresionat.

M-a impresionat, dar nu m-a uimit.

Uimitor era Joe Ceklovsky, care ridicase la banca de forţă 270 de kilograme într-o competiţie, la 67 de kilograme greutate corporală.

Uimitor era Scot Mendelson, care ridicase la banca de forţă 467 de kilograme într-o competiţie, la 125 de kilograme greutate corporală.

Pentru a pune cele 467 în perspectivă, imaginează-ţi că încarci o halteră standard de sală cu plăci de 20 de kilograme, până când nu mai are loc niciuna. Şi asta e doar o cifră amărâtă de 400 de kilograme. Scot trebuie să folosească plăci de 45 de kilograme, iar bara din oţel călit i se îndoaie efectiv în jurul mâinilor. Poartă o protecţie pentru gură, ca să nu îşi spargă dinţii din cauza tensiunii mandibulare, iar vederea i se îngustează pe orizontală când bara i se opreşte în dreptul pieptului.

Sunt oameni neobişnuiţi. Dar acesta este un compliment. Poţi învăţa multe de la extreme.

Detalii din trecut despre bancă: punctul meu slab

Banca de forţă a fost întotdeauna cel mai slab exerciţiu al meu. Puţine sporturi necesită o forţă mare în piept, iar sportul meu principal, wrestlingul, îşi făcuse practic un scop din a-l neglija.

Chiar şi la o dietă stabilă de duble (seturi de două) în programul lui Barry, maximul meu la bancă nu se mişca din loc. În această privinţă, eram o excepţie.

Aşa că l-am sunat pe unul dintre înţelepţii powerliftingului ca să rezolve problema.

Marty Gallagher stă departe de lumina reflectoarelor, dar se află de mult în cărţile de recorduri. A antrenat unii dintre cei mai legendari powerlifteri din toate timpurile, inclusiv pe Ed Coan, Kirk Karwoski, Doug Furness, Mike Hall şi Dan Austin. Numai Coan a stabilit mai bine de 70 de recorduri mondiale. „Căpitanul Kirk” Karwoski a ridicat recordul mondial al Federaţiei Internaţionale de Powerlifting (IPF) pentru genuflexiune cu un uimitor 45 de kilograme în timpul perioadei sale de glorie, de la 410 la 455 de kilograme, record mondial încă valabil *16 ani* mai târziu.

Marty este, de asemenea, de trei ori campion mondial şi maestru în powerlifting şi de şase ori campion naţional şi maestru în powerlifting, ca să nu mai spun că a antrenat echipa SUA de powerlifting până la câştigarea titlului mondial IPF pe echipe, în 1991.

Este suficient să spunem că înţelege subtilităţile jocului de fier.

După cum spune el, ceea ce urmează a fost recomandarea kilogram cu kilogram, de la antrenament la antrenament, pentru mine sau oricine altcineva ar vrea să adauge 45 de kilograme la maximul său actual, în şase luni.

Intră în scenă Marty Gallagher

Este posibil ca un tip normal cu o bancă de forţă de 90 de kilograme să adauge 45 de kilograme la aceasta în şase luni? Răspunsul este că, deşi e improbabil, nu este imposibil. Trebuie doar să faci lucrurile pas cu pas.

Există trei cerinţe preliminarii:

> **Cerinţa nr. 1: Un plan de bătaie tactic şi împărţit în etape.** Împărţirea în etape este o altă expresie pentru preplanificarea treptată a rezistenţei. Powerlifterii de elită, ridicătorii de greutăţi care participă la olimpiade şi atleţii profesionişti folosesc împărţirea în etape pentru a-şi croi treptele care îi duc către niveluri şi mai mari de rezistenţă, de-a lungul unei perioade specifice de timp, de obicei 12-16 săptămâni. Prin preluarea unei strategii de împărţire în etape şi aplicarea ei la banca de forţă, imposibilul devine plauzibil.
>
> Spre sfârşitul carierei sale, Kirk Karwoski nu a ratat niciodată o repetare, în nicio ridicare, de-a lungul unui ciclu întreg de 12 săptămâni. Îţi poţi imagina aşa ceva? Un om ia un carnet şi un creion cu 12 săptămâni înainte de un campionat naţional sau mondial, scrie greutăţile, repetările şi seturile estimate pentru absolut fiecare şedinţă a fiecărui antrenament din următoarele trei luni, apoi nu ratează

niciodată nici măcar o singură repetare predeterminată. Ed Coan şi Doug Furness ar putea face acelaşi lucru.

Precizia este esenţială.

Cerinţa nr. 2: Fără antrenamente ratate.

Cerinţa nr. 3: Adăugarea unei cantităţi *semnificative* de greutate corporală musculară.

Să presupunem că atletul nostru ipotetic este un entuziast destul de serios al fitnessului, care are câţiva ani de rezistenţă treptată sub centură şi poate ridica deja la banca de forţă 90 de kilograme, folosind tehnica adecvată. Indiferent dacă are 1,85 m şi cântăreşte 90 de kilograme cu un procent de grăsime corporală de 14% sau dacă are 1,68 m şi cântăreşte 90 de kilograme cu un procent de grăsime corporală de 30%, pentru a-şi mări banca de forţă de la 90 de kilograme la 135 de kilograme, este *esenţial* să-şi mărească masa musculară slabă. Omul nostru va avea nevoie de mai multă putere musculară.

Orice „expert în fitness” care le spune celor neinformaţi că pot adăuga 50% la banca de forţă în scurt timp, cu niciun câştig în greutate, prin folosirea (sau mai degrabă cumpărarea) unei rutine utopice la banca de forţă, fie delirează, fie este un escroc. Nu există nicio rutină magică, legendară care să adauge în mod miraculos 50% la banca de forţă, fără un câştig simultan al masei musculare. E nevoie de o creştere cu 10% a masei musculare slabe pentru a acumula o creştere cu 50% a forţei, şi asta dacă suntem optimişti. Punct.

Atletul nostru ipotetic începe cântărind 90 de kilograme şi pentru a-şi împinge masa musculară slabă va avea nevoie între 7 şi 9 kilograme într-o perioadă de 26 de săptămâni.

Banca de forţă va fi antrenată o dată pe săptămână, iar la fiecare şedinţă vei exersa trei prinderi: prinderea de competiţie, cea mai puternică prindere; prinderea largă, care construieşte puterea de început; şi prinderea îngustă, care construieşte puterea de încheiere.

FAZA 1: CICLUL DE 12 SĂPTĂMÂNI LA BANCA DE FORŢĂ********

******** Tim: procentele sunt oferite pentru a te ajuta să personalizezi programul. Ia „65 (70%) x 8, 1 set”, de exemplu. 65 este 70% dintr-o repetare maximă (1RM) cu cele 90 kg de început ale mele. Dar dacă propria 1RM este de 68 de kilograme când începi programul, atunci ai înmulţi pur şi simplu 70 x 0,7 pentru a ajunge la 48 kg. Mai târziu în program, dacă vezi „133%”, înseamnă că înmulţeşti 70 x 1,33 şi foloseşti cele 90 kg rezultate pentru acel set. (n.aut.)

SĂPTĂMÂNĂ	PRINDEREA DE FORŢĂ (71 cm)	PRINDEREA LARGĂ (81 cm)	PRINDEREA ÎNGUSTĂ (56 cm)	GREUTATEA CORPORALĂ
1	63 (70%) x 8, 1 set	54 (60%) x 10, 2	50 (55%) x 10, 2	90,71

		seturi	seturi	
2	68 (75%) x 8, 1 set	59 (65%) x 10, 2 seturi	54 (60%) x 10, 2 seturi	91,17
3	73 (80%) x 8, 1 set	63 (70%) x 10, 2 seturi	59 (65%) x 10, 2 seturi	91,62
4	77 (85%) x 8, 1 set	68 (75%) x 10, 2 seturi	63 (70%) x 10, 2 seturi	92,07
5	84 (93%) x 5, 1 set	75 (83%) x 8, 2 seturi	66 (73%) x 8, 2 seturi	92,53
6	88 (98%) x 5, 1 set	79 (88%) x 8, 2 seturi	70 (78%) x 8, 2 seturi	92,98
7	93 (103%) x 5, 1 set	84 (93%) x 8, 2 seturi	75 (83%) x 8, 2 seturi	93,44
8	98 (108%) x 5, 1 set	88 (98%) x 8, 2 seturi	79 (88%) x 8, 2 seturi	93,89
9	102 (113%) x 3, 1 set	93 (103%) x 5, 2 seturi	84 (93%) x 5, 2 seturi	94,34
10	107 (118%) x 3, 1 set	98 (108%) x 5, 2 seturi	88 (98%) x 5, 2 seturi	94,80
11	111 (123%) x 2, 1 set	102 (113%) x 5, 2 seturi	93 (103%) x 5, 2 seturi	95,25
12	118 (130%) x 1	—	—	95,70

Este posibil să estimezi lăţimea prinderilor fără să aduci o panglică de măsurat la sală. Iată câteva reguli orientative, ţinând minte că benzile fine înguste de pe o halteră olimpică standard sunt la 81 de centimetri distanţă:

Dacă ai între 1,78 m şi 1,83 m, prinderea puternică îţi va găsi marginile degetelor mici chiar în interiorul inelelor.

Pentru cineva care are între 1,68 şi 1,75 m, prinderea de forţă îi va găsi mâinile la o palmă în interior faţă de inele.

Dacă ai îndoieli, prinderea de forţă este pur şi simplu plasarea care îţi permite să ridici cea mai mare greutate. Experimentează.

Pentru toate înălţimile, de la prinderea de forţă, prinderea largă ar fi la o palmă spre exterior în ambele direcţii, iar prinderea îngustă ar fi la o palmă în interior pentru ambele mâini.

În această fază I, atletul îşi saltă masa musculară slabă cu 11%, rezultând o sporire cu 30% la banca de forţă. Numărul caloriilor este mărit metodic în fiecare săptămână, păstrând anabolismul individual. Cât de multe calorii? Cât de multe sunt necesare pentru a provoca câştigul necesar săptămânal în greutate. Cât de mult câştig în greutate? În cazul în care cântăreşti mai puţin de 90 kg, urmăreşte 0,5 kilograme pe săptămână. Dacă ai peste 90 kg, urmăreşte un kilogram pe săptămână. Nu există un număr fix de calorii – trebuie doar să mişti cântarul în sus.

Proteinele trebuie menţinute la un nivel ridicat: peste 200 de grame pe zi, în absolut fiecare zi.

Iar acum? Procedăm la fel, şi totuşi diferit

Experienţa a arătat iar şi iar că, după ce un atlet a încheiat un ciclu reuşit de 12 săptămâni, câştigurile trebuie solidificate. Angajarea într-un alt ciclu de forţă imediat după un ciclu iniţial reuşit este menită din start eşecului. Înclinaţia naturală este să fii lacom şi să continui pe acelaşi drum – însă asta e sinucidere biologică.

Datele ştiinţifice şi empirice au arătat că trupul are nevoie de 4-6 săptămâni pentru a se reface şi a-şi recâştiga tendinţele fiziologice. Hipotalamusul controlează greutatea corporală, temperatura corporală, foamea, setea, oboseala şi ciclurile circadiene. Faza intermediară îi permite hipotalamusului să se recalibreze şi să se reajusteze. Este la fel de important să „evadezi” din cele trei versiuni la banca de forţă folosite în faza I. Mărim şi numărul de repetări.

Faza intermediară ideală reţine puterea de la bancă prin înlocuirea ridicării halterei la banca de forţă cu ridicarea ganterelor grele. Permiţându-i corpului să „uite” cele trei exerciţii (prinderea de forţă pe bancă, prinderea largă pe bancă şi prinderea îngustă pe bancă), faci aceste mişcări să pară proaspete şi noi când sunt reinstituite în faza III, iar efectul antrenamentului este profund.

Ridicarea întreruptă de gantere pe banca de forţă dreaptă şi ridicarea întreruptă de gantere pe banca de forţă înclinată sunt caii de povară din faza II şi sunt executate împreună la fiecare antrenament, o dată pe săptămână. Menţine tensiunea timp de o secundă de pauză în dreptul pieptului; nu te relaxa şi sprijină greutatea *pe* piept.

FAZA II: RESTABILIREA HOMEOSTAZEI********

******** Te rog să reţii că toate greutăţile sunt pe ganteră. De exemplu „27 kg (60%)” reprezintă 2 x 27 kg gantere, care însumează 54 kg sau 60% din 1RM de început. (n.aut.)

SĂPTĂMÂNĂ	RIDICAREA ÎNTRERUPTĂ DE GANTERE PE BANCĂ	RIDICAREA ÎNTRERUPTĂ DE GANTERE PE BANCA ÎNCLINATĂ	GREUTATEA CORPORALĂ
1	27 kg (60%) – 3 seturi × 10	23 kg (50%) – 3 seturi × 10	95,25
2	29 kg (65%) – 3 seturi × 10	25 kg (55%) – 3 seturi × 10	95,25
3	36 kg (80%) – 2 seturi × 6	32 kg (70%) – 2 seturi × 6	95,25
4	39 kg (85%) – 2 seturi × 6	34 kg (75%) – 2 seturi × 6	95,25
5	43 kg (95%) – 2 seturi × 4	36 kg (80%) – 2 seturi × 4	95,25
6	45 kg (100%) – 1 set × 4	38 kg (85%) – 1 set × 4	95,25

După faza intermediară de şase săptămâni, toate câştigurile iniţiale au fost solidificate: termostatul de reglare a greutăţii corporale a atletului a fost repornit, în timp ce forţa de împingere a fost reţinută. Corpul a „uitat” banca de forţă dreaptă, iar atunci când vom reinstitui strategia clasică pe banca dreaptă de normal/larg/îngust, efectul antrenamentului va fi atins.

Pieptul, braţele şi umerii sunt (din nou) supuşi unui şoc în vederea creşterii. Mai mulţi muşchi înseamnă o bancă mai mare.

FAZA III: ASALT SPRE 136

SĂPTĂMÂNĂ	PRINDEREA DE FORŢĂ (71 cm)	PRINDEREA LARGĂ (81 cm)	PRINDEREA ÎNGUSTĂ (56 cm)	GREUTATEA CORPORALĂ
1	98 (108%) × 5, 4 seturi	84 (93%) × 5, 2 seturi	79 (88%) × 5, 2 seturi	95,70
2	102 (113%) × 5, 3 seturi	88 (98%) × 5, 2 seturi	84 (93%) × 5, 2 seturi	96,16
3	107 (118%) × 5, 2 seturi	93 (103%) × 5, 2 seturi	88 (98%) × 5, 2 seturi	96,61
4	111 (123%) × 5, 1 set	98 (108%) × 5, 2 seturi	93 (103%) × 5, 2 seturi	97,06
5	116 (128%)×3, 4 seturi	102 (113%)×3, 2 seturi	98 (108%)×3, 2 seturi	97,52
6	120 (133%)×3, 3 seturi	107 (118%)×3, 2 seturi	102 (113%)×3, 2 seturi	97,97
7	125 (138%)×2, 2 seturi	111 (123%)×2, 2 seturi	107 (118%)×2, 2 seturi	98,42
8	129 (143%)×2, 1 set	116 (128%)×2, 2 seturi	111 (123%)×2, 2 seturi	98,88
9	136 (150%)×1			99,79

Astfel poţi, dacă nu ratezi nimic, să adaugi 45 de kilograme la banca ta de forţă în şase luni.

Instrumente şi trucuri

Interviurile de la banca de forţă (www.fourhourbody.com/bench) Ce anume îl distinge pe cel care ridică 1 x greutatea corporală la banca de forţă de cel care ridică 2 x? Dar pe cel care ridică 2 x de cel care ridică 3 x? Dacă ai putea adăuga un singur lucru la cele mai multe programe de antrenament, care ar fi? Am pus toate întrebările de mai sus şi multe altele unora dintre cei mai buni experţi din industria forţei, inclusiv lui Dave Tate, Jason Ferruggia şi Mike Robertson. Din păcate, din cauza constrângerilor de spaţiu, nu le-am putut include în carte, dar le poţi găsi aici.

***The Purposeful Primitive* (Primitivul cu un scop) de Marty Gallagher (www.fourhourbody.com/primitive)** Poate cea mai bună carte despre culturism, powerlifting şi pierderea grăsimii pe care am citit-o în ultimii cinci ani. Acest tur divers al îmbunătăţirii fizice de elită discută despre antrenamentul, dieta şi anecdotele spirituale ale unei game vastă de personaje, printre care Dorian Yates, Ed Coan şi Kirk Karwoski.

Revista *Powerlifting USA* (www.powerliftingusa.com) Dacă vrei să fii serios în privinţa sportului powerlifting – unde valorile maxime la bancă,

genuflexiune şi deadlift sunt însumate în competiţie –, *Powerlifting USA* este sursa cea mai veche şi cea mai de încredere pentru antrenament şi recomandări pentru sală. Dacă ai vreo iluzie de grandoare a puterii, găseşte posibilitatea unei întâlniri la „evenimente viitoare” şi observă powerlifterii de talie mondială în direct. Nu îţi mai umfla pieptul înainte să intri în competiţie.

RIDICAREA DE 387 DE KILOGRAME LA BANCA DE FORŢĂ: PREGĂTIRE ŞI TEHNICĂ

Mark Bell, proprietarul sălii Supertraining din Sacramento, California, poate ridica 387 de kilograme la banca de forţă la o greutate corporală de 125 de kilograme.

Unii ridicători de talie mondială la banca de forţă folosesc o formă aproape contorsionistă pentru a concura: o arcuire completă a spatelui cu picioarele sub şolduri (sau chiar aproape de cap). Aceasta scurtează distanţa pe care trebuie să împingi – un lucru bun pentru adăugarea de greutăţi –, dar poate produce leziuni novicilor şi celor de nivel intermediar.

Mark foloseşte un pod stabil uşor şi îşi pune picioarele drepte pe podea. Foloseşte această formă pentru a ridica 387 de kilograme, aşa că nu există niciun motiv să nu o poţi folosi ca să ridici 225 de kilograme sau mai puţin la banca de forţă.

Iată procesul:

Pregătirea

Vedere de sus a pregătirii



Vedere din lateral, înainte şi după pregătire. Observă că are călcâiele aproximativ sub genunchi.

1. Întinde-te pe bancă, cu capul pe jumătate în afara marginii.
2. Fă-ţi prinderea de forţă (Mark are inelarele pe benzile fine), ridică-ţi pieptul la bară şi adu-ţi strânge-ţi ca şi cum ai ţine o monedă între ei.
3. Menţinându-ţi fundul pe loc şi umerii strânşi, arcuieşte-ţi spatele şi impinge-ţi umerii în jos către şolduri********.

******** Mişcarea este ca o ramare în sus, ca şi cum ai trage bara către partea de sus a frunţii. (n.aut.)

4. Pune-ţi iar spatele pe bancă şi urmăreşte să ai creştetul aliniat cu marginea băncii. Mark e mare cât un camion şi nu se poate descurca prea bine. Majoritatea dintre voi nu veţi avea scuza asta.
5. Acum ai umerii protejaţi. Această poziţie va fi destul de incomodă şi aşa şi trebuie să fie.
6. Picioarele şi fesele ar trebui să fie complet încordate, iar degetele de la picioare ar trebui împinse spre vârful pantofilor. Dacă picioarele şi fesele nu sunt obosite după 20 de secunde, nu le contracţi suficient de tare.
7. Acum eşti gata pentru înmânarea celui care te urmăreşte. Nu ridica niciodată singur pe bancă dacă foloseşti greutăţi libere.********

******** Ştiu că unii dintre voi o vor face oricum. Dacă o faci, NU folosi spătare. Asta îţi permite să scapi de greutate, câte o parte pe rând, dacă rămâi blocat sub ea. (n.aut.)

8. Folosind o prindere alternativă ca în deadlift (vezi fotografiile cu Lamar din ultimul capitol), cel care te urmăreşte ar trebui să ridice bara de pe suporţi şi să te ajute să o mişti chiar deasupra sfârcurilor.
9. Acum că sprijini greutatea deasupra sfârcurilor, coboară-ţi complet umerii – ca şi cum ai începe o mişcare de ramat – înainte să îţi îndoi braţele. Cu cât trebuie să îţi îndoi braţele mai puţin pentru a ajunge în partea de jos a mişcării, cu atât mai sigur va fi şi cu atât mai multă greutate vei putea ridica.



Coborârea şoldurilor înainte să îndoi braţele. Compară înălţimea coatelor lui Mark din ambele fotografii. Şi-a coborât greutatea cu 8-10 cm şi braţele sale sunt încă drepte.

10. Striveşte bara cu prinderea ta şi coboar-o către stern sau cel mai înalt punct al abdomenului, aducându-ţi coatele puţin mai aproape de laterale, în jumătatea cea mai de jos a mişcării.
11. Împinge drept în sus în cea mai scurtă linie posibilă. Dacă te chinui cu greutatea, îţi poţi întinde coatele uşor în afară în jumătatea de sus a

mişcării, pentru a aduce greutatea către suport, ceea ce va ajuta la întinderea completă.

DE LA ÎNOT LA BALANSARE

Mi-am dorit dintotdeauna să fiu Peter Pan, băiatul care nu creşte niciodată. Nu pot zbura, dar înotul este aproape la fel de bun. Înseamnă armonie şi echilibru. Apa este cerul meu.

– Clayton Jones, preşedinte şi director executiv al Rockwell Collins

CUM AM ÎNVĂŢAT SĂ ÎNOT FĂRĂ EFORT ÎN ZECE ZILE

Înotul m-a speriat întotdeauna îngrozitor de tare. În ciuda unor premii naţionale obţinute în alte sporturi, abia mă puteam menţine30 de secunde la suprafaţă. Această incapacitate de a înota bine era una dintre cele mai mari nesiguranţe şi jene ale mele.

Încercasem să învăţ să înot de vreo zece ori, şi de fiecare dată inima mea sărea la peste 180 de bătăi pe minut după o lungime de bazin sau două. Era indescriptibil de extenuant şi neplăcut.

Gata cu asta!

De-a lungul a mai puţin de zece zile, am ajuns de la distanţa maximă de două lungimi (2 x 18,39 m) la mai bine de 40 de lungimi, printr-un antrenament în seturi de două şi patru. Pornind de aici, am continuat cu 1 km în ocean, apoi mai departe cu 1,6 sau 3,2 kilometri. Întregul progres a durat mai puţin de două luni.

Acest capitol va explica modul în care am reuşit după ce toate celelalte eşuaseră, precum şi cum poţi face şi tu acelaşi lucru.

La sfârşitul lui ianuarie 2008, un bun prieten a venit cu o provocare de schimbare de Anul Nou: a propus să renunţe la cafea sau stimulenţi pe toată durata anului 2008, cu condiţia ca eu să mă antrenez şi să termin o întrecere de 1 km în ocean în 2008.

El a crescut făcând înot de performanţă şi m-a convins că, spre deosebire de celelalte obiceiuri autodistructive ale mele deghizate drept antrenament, înotul este o abilitate folositoare în viaţă. În afară de asta, este o plăcere pe care trebuie s-o împart cu viitorii mei copii. Cu alte cuvinte, dintre toate deprinderile pe care le poţi învăţa, înotul este una dintre cele fundamentale.

Am acceptat provocarea.

Apoi am încercat totul, am citit „cele mai bune” cărţi şi… tot am eşuat.

Plăci de înot? Le-am încercat. Abia m-am mişcat şi, ca unul care este de regulă bun la sporturi, m-am simţit umilit şi am plecat.

Palete de înot? Le-am încercat. Umerii mei nu mă vor ierta niciodată. Nu se presupune că înotul are un impact mic? Al doilea eşec.

Am continuat mai multe luni până când am fost gata să-mi recunosc eşecul. Apoi l-am întâlnit la un grătar pe Chris Sacca, cândva celebru pe Google, acum investitor şi triatlet în formare, şi i-am povestit despre dificultatea mea. Înainte să termin, m-a întrerupt:

„Am răspunsul la rugăciunile tale. A revoluţionat felul în care înot”.

Acela a fost momentul de cotitură.

Metoda

Chris mi-a prezentat imersiunea totală (IT), o metodă asociată în general cu antrenorul american de înot Terry Laughlin. Am comandat imediat cartea şi DVD-ul de înot liber.

În primul antrenament, fără antrenor, mi-am redus frânarea şi rezistenţa la apă cu cel puţin 50%, înotând mai multe ture decât o făcusem vreodată în viaţă. La al patrulea antrenament, ajunsesem de la mai bine de 25 de mişcări ale braţelor pe o lungime de 18 metri la o medie de 11 mişcări ale braţelor pe aceeaşi lungime de 18 metri.

Cu alte cuvinte, parcurgeam mai mult decât dublul distanţei cu acelaşi număr de mişcări ale braţelor (folosind astfel doar jumătate din efort), fără panică sau stres. De fapt, mă simţeam mai bine după ce ieşeam din piscină decât înainte să intru. Nu îmi venea, şi încă nu-mi vine a crede.

Recomand citirea cărţii despre imersiunea totală *după* vizionarea DVD-ului, deoarece exerciţiile sunt aproape imposibil de înţeles altfel. Mi-a fost imposibil să fac exerciţiile de la pagina 131 la pagina 172 (nu pot pluti orizontal şi am o lovitură slabă din picioare), astfel că m-am simţit frustrat înainte ca DVD-ul să-mi permită să testez tehnica propulsiei.

Cele opt sfaturi ale mele pentru novici

Iată principiile care au făcut cea mai mare diferenţă pentru mine, după care urmează fotografiile:

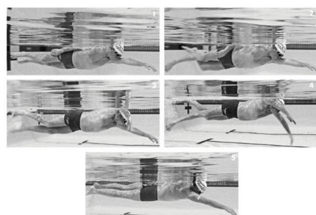
1. **1. Pentru a te propulsa în faţă cu cât mai puţin efort, concentrează-te pe rotirea umerilor şi pe păstrarea corpului într-o poziţie orizontală (rezistenţă minimă), fără a trage cu braţele sau a lovi cu picioarele. Este contraintuitiv, dar important, întrucât a lovi mai puternic este sugestia universală pentru rezolvarea problemelor cu înotul.**
2. 2. **Menţine-te în poziţie orizontală, păstrând capul în linie cu coloana vertebrală – ar trebui să priveşti drept în jos.** Foloseşte aceeaşi poziţie a capului pe care o menţii când mergi şi împinge braţul sub apă în loc să încerci să înoţi la suprafaţă. Vezi cadrele subacvatice ale lui Shinji Takeuchi la secunda 0:49 (www.fourhourbody.com/shinji-demo) şi explicaţia lui Natalie Coughlin la secunda 0:26 (www.fourhourbody.com/coughlin). Observă cât de puţin îşi foloseşte Shinji picioarele. Scurta lovitură îl ajută doar să-şi întoarcă şoldurile şi să împingă celălalt braţ înainte. Această tehnică este cea care mă ajută să conserv atât de multă energie.
3. **3. În concordanţă cu videoclipul menţionat mai sus cu Shinji, gândeşte-te la înotul liber nu ca la un înot pe burtă, ci alternând părţile corpului. De pe pagina Wikipedia a IT:**********

******** 13 august 2008. (n.aut.)

„Dă în mod activ o formă hidrodinamică" trupului în timpul ciclului de mişcare a braţelor prin concentrarea pe alternarea ritmică a „părţii drepte hidrodinamice" şi a „părţii stângi hidrodinamice" şi păstrarea conştientă a unei linii a corpului mai lungi şi suple decât este tipic pentru înotătorii umani.

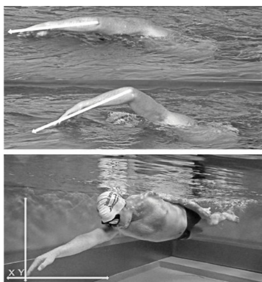
Pentru cei care s-au căţărat pe stânci, este exact ca şi cum ţi-ai apropia şoldul de perete pentru a obţine mai multă extindere. Pentru a testa, stai cu pieptul la perete şi întinde braţul drept cât de mult poţi. Apoi roteşte-ţi şoldul drept, în aşa fel încât să atingă peretele, şi întinde din nou braţul drept. Făcând această rotaţie mică, vei câştiga între opt şi cincisprezece centimetri. Dacă te întinzi, avansezi mai mult cu fiecare mişcare a braţelor. Se adună rapid.

Mai jos se poate vedea cum ar trebui să arate o mişcare completă a braţelor, demonstrată de fondatorul IT Terry Loughlin. Observă mişcarea minimă a picioarelor folosită pentru a roti şoldurile şi corpul. Această secvenţă de imagini trebuie să fie biblia ta pentru înotul eficient:

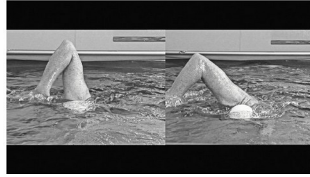


4. Atinge apa cu degetele îndreptate în jos şi întinde complet braţul mult dincolo de cap. Întinde-l mai jos şi mai departe decât crezi că ar trebui. Această presiune descendentă a apei asupra braţelor îţi va ridica picioarele şi va reduce trenarea. Aproape că vei simţi că înoţi la vale.

Prima fotografie de pe pagina următoare ilustrează mişcarea tipică ineficientă de întindere, iar a doua ilustrează punctul ideal de pătrundere, mult mai aproape de cap.



Odată ce braţul pătrunde în apă, el se întinde în unghi descendent.



Nu împinge umărul ridicându-l prea mult. Dacă îţi roteşti umerii corect, nu va fi necesar.

5. Concentrează-te pe creşterea lungimii mişcării braţului (LMB) şi nu pe creşterea numărului mişcărilor braţelor (NMB). Încearcă să aluneci cât mai departe cu fiecare mişcare descendentă a braţului şi să reduci numărul de lovituri ale braţelor pe tură.

6. Întinde braţul extins sub apă şi roteşte-ţi corpul (nu numai capul) pentru a respira. Pentru fiecare gură de aer, ar trebui să simţi întinderea în zona dorsală pe partea inferioară, ca şi cum te-ai întinde după un borcan cu biscuiţi care se află pe un raft prea înalt cu câţiva centrimetri. Această mişcare îţi va aduce capul mai aproape de suprafaţă şi va înlesni respiraţia. Unii triatleţi se întorc aproape pe spate, orientându-se spre cer pentru a evita gâfâitul şi deficitul de oxigen (un pont de la Dave Scott, campion mondial la Ironman de şase ori).

În timpul primelor antrenamente, respiră la fiecare a doua mişcare a braţelor********. Odată ce îţi este mai comod să respiri pe partea „slabă”, te încurajez să exersezi respiraţia la fiecare a treia mişcare a braţelor, ceea ce te va obliga să alternezi părţile.

******** Pont: când te întorci pentru a-ţi scoate faţa din apă, priveşte spre mână. Opreşte inhalarea când mâna îţi depăşeşte ochelarii şi roteşte-te înapoi în mişcarea braţului tău. (n.aut.)

Aminteşte-ţi să expiri complet şi lent în timp ce faţa îţi este sub apă. Dacă nu o faci, vei fi nevoit să expiri şi să inspiri când îţi scoţi capul din apă, ceea ce înseamnă că te vei simţi grăbit, vei înghiţi apă şi vei obosi.

Aminteşte-ţi să expiri sub apă şi să te „întinzi după aer” (video: www.fourhourbody.com/extend-air).



Priveşte spre mâna ta.

7. Fă experienţe cu schimbarea mâinilor ca exerciţiu. E dificil să memorezi toate detaliile tehnice în timpul înotului efectiv. Eu am făcut scurtcircuit încercând să aplic şase reguli deodată. Singurul exerciţiu care m-a obligat să fac majoritatea celorlalte lucruri corect a fost schimbarea mâinilor.

Aceasta este vizualizarea pe care am găsit-o cea mai folositoare: concentrează-te pe păstrarea braţului dominant în extensie completă, până ce braţul celălalt îl ajunge din urmă şi intră în apă în jurul antebraţului corespunzător braţului extins. Asta te va încuraja să înoţi pe părţile laterale, să extinzi lungimea bătăii braţelor şi te va forţa să te angajezi în ceea ce se numeşte înotul în cadranul frontal. Toate astea sunt lucruri bune. Acest exerciţiu a redus trei-patru mişcări ale braţelor din fiecare tură de înot liber.

8. Uită de antrenament şi concentrează-te pe „exersat”. Îţi antrenezi sistemul nervos să execute mişcări contraintuitive, nu îţi antrenezi sistemul aerob. Dacă te simţi încordat, nu foloseşti tehnica potrivită. Fă o pauză şi mai degrabă analizează decât să persişti în ciuda durerii, dezvoltând obiceiuri nesănătoase.

Echipamentul şi primii paşi

Eşti gata să faci o încercare? Dacă ai o fobie faţă de înot, eşti aproape unde trebuie. Nu strica totul alegând echipamentul sau piscina nepotrivită. Câteva recomandări la final:

1. Domnilor, nu înotaţi în bermude. Am încercat în Brazilia şi este ca şi cum ai înota cu o paraşută în spate. Îngrozitor. Cumpără-ţi nişte slipi Speedo în stil european şi fii hidrodinamic. Arată bine pe plajă şi optează pentru eficienţă în apă.

2. Procură-ţi ochelari buni. I-am încercat pe toţi, de la Speedo Vanquishers la ochelarii suedezi de înot. În aproape toate testele, a trebuit să strâng diferitele benzi la fiecare 100-125 m, ca să împiedic apa cu clor să mă orbească.

Acum, nu folosesc nimic altceva în afara mult aclamaţilor (şi pe bună dreptate) ochelari Aqua Sphere Kaiman, care sunt bine etanşaţi şi pot fi strânşi fără să-i scoţi. Scurgerile sunt inexistente. Aceştia sunt singurii ochelari de care voi avea vreodată nevoie.

3. Începe prin a exersa într-o piscină scurtă şi puţin adâncă. Foloseşte o pistă în partea mai puţin adâncă (1,21 metri sau mai puţin) şi alege o piscină care să nu fie mai lungă de 18 metri. Este mai simplu să te concentrezi pe tehnică în piscine mai scurte. Odată ce m-am adaptat la 18 metri, am avansat la 23, iar apoi (după ce am putut parcurge 10 x 90 de metri cu pauze de 30-45 secunde între seturi), am trecut la un bazin olimpic de 50 de metri.

Greu de crezut

Niciodată n-aş fi crezut că voi spune asta, dar îmi place înotul.

Este RIDICOL, fiindcă mereu AM URÂT înotul. Acum, oricând este posibil, îmi fac timp pentru câteva bazine. E ca o meditaţie în mişcare.

Înot două ore, iar mai târziu mă mai furişez pentru o şedinţă în plus. Încă nu-mi vine a crede.

Iar cursa de un kilometru în aer liber? Oh, n-am uitat de ea. N-am reuşit să găsesc o cursă practică programată în zona mea în ultimul trimestru al lui 2008 (pe cât de mult mi-aş fi dorit să vizitez Bonaire, nu prea era în drum), dar prietenul meu m-a scuzat. Pe bună dreptate. Cu patru luni înainte de data-limită (decembrie), mersesem acasă în Long Island ca să-mi petrec ziua de naştere cu familia şi prietenii cei mai apropiaţi.

Într-o dimineaţă, m-am trezit devreme şi m-am dus la ocean. Eram calm, în ciuda valurilor, şi am stat pe nisipul umed, unde valurile ating ţărmul, privind în depărtare multă vreme. Apoi m-am apropiat de staţia salvamarilor.

„La ce depărtare se află casa aceea?”, l-am întrebat pe salvamarul de serviciu, arătând mult în josul plajei spre un acoperiş roşu.

„Aproape 1,6 kilometri”.

„Grozav. Mulţumesc.”

Am început să merg şi după 20 de minute m-am oprit în faţa acoperişului roşu. Mi-am pus ochelarii Kaiman, am tras câteva guri mari de aer, am zis „la naiba” tare, am scos un ţipăt ascuţit, ca de luptător *kiai*, şi am intrat în apă.

Am înotat singur 1,6 kilometri în ocean, paralel cu plaja, la circa 30 de metri depărtare de mal. Alternând respiraţia pe partea stângă şi pe partea dreaptă la fiecare a treia mişcare a braţelor, am intrat într-o stare zen de încredere aproape supranaturală. Era bizar.

Am ajuns la staţia salvamarilor şi am trecut de ea, continuând încă vreo 180 de metri, până m-am hotărât să ies din apă. Nu simţeam oboseală şi nici îngrijorare; doar îmi demonstrasem că pot. Mie însumi. Mergând pe nisip, niciodată nu fusesem mai mândru şi nu simţisem mai din plin că trăiesc. Priveam în jur ca Mike Tyson la 21 de ani, după ce tocmai câştigase campionatul mondial la categoria grea. În acel moment, eram regele universului meu. Una dintre nesiguranţele cele mai mari din viaţa mea dispăruse şi nu avea să se mai întoarcă vreodată.

Exaltarea era de nedescris.

Vă încurajez pe toţi, indiferent dacă vreţi să vă învingeţi temerile sau să câştigaţi competiţia Ironman, să testaţi exerciţiile IT. Este prima instrucţie care mi s-a părut rezonabilă şi este 100% responsabilă pentru cea mai rapidă experienţă de transformare pe care am avut-o în lumea sportului.

Distracţie plăcută!

Crezi că nu poate fi atât de uşor? Iată doar două răspunsuri „înainte şi după” de la cei care au testat şi au folosit instrucţiunile de mai sus. Pregăteşte-ţi ochelarii:

De la Rocky:

...am încercat metoda la sală şi am ajuns de la două ture la 25 de ture în două zile. Ieri le spuneam prietenilor că, dacă ar trebui să aleg trei lucruri care m-au impresionat ca adult, acesta ar fi unul dintre ele.

De la Diego:

Tim,

...toată viaţa m-am temut cel mai tare de apă şi în sfârşit am ieşit din zona de confort. Luna trecută, doar cu o (1) lună în urmă, mă luptam cu apa, încercând să mă menţin la suprafaţă. Cu siguranţă, e un mod de supravieţuire... am început să învăţ Imersiunea Totală [IT], am citit cartea IT (e ruptă în bucăţi acum, efectiv, după ce am luat-o la piscină şi am lăsat-o pe marginea culoarului, îmbibată de apă, de fiecare dată când mă orientam după ea) şi m-am uitat la câteva videoclipuri. Am exersat în mod constant...

A trecut doar o lună... Săptămâna trecută am parcurs 2,4 kilometri în bazin, fără oprire...

Astăzi am ajuns la 4 kilometri şi m-am oprit doar pentru că se închidea piscina. Sunt pe cale să trec la înot în aer liber. Toată viaţa am visat să particip la Ironman, iar timpii mei la o lună după ce am învăţat să înot sunt sub timpii-limită pentru cursa de înot de 3,9 kilometri.

Mulţumesc din suflet! Sper să te întâlnesc într-o zi.

Prietenul tău din Florida,

Diego

Instrumente şi trucuri

Imersiunea totală, *Freestyle Made Easy* (Înotul liber simplificat), DVD (www.fourhourbody.com/immersion) Acest DVD a fost motivul pentru care am reuşit să-mi depăşesc cu totul frica de înot, învăţând să-l iubesc în schimb. În decurs de mai puţin de zece zile, am avansat de la un maximum de 2 lungimi (2 x 18,39 m) la mai mult de 40 de lungimi pe antrenament, în seturi de 2 şi 4.

Ochelarii Aqua Sphere Kaiman (www.fourhourbody.com/kaiman) Aceşti ochelari etanşi au fost singurii care au făcut faţă după ce am testat tot ce există sub soare. Am trei perechi şi nu înot cu nimic altceva, fie în piscine acoperite sau în aer liber. Preferaţii mei au lentile cu tentă portocalie.

Demonstraţie de imersiune totală în timpul înotului liber, cu Shinji Takeuchi (www.fourhourbody.com/shinji). Dacă vrei să vezi cât de lejer şi fără să obosească poate înota cineva, nu rata această demonstraţie video.

Ghidul înotătorului (www.swimmersguide.com) Găseşte toate piscinele din zona ta sau din 167 de ţări. Nu pleca niciodată de acasă fără ochelari.

Numai Dumnezeu poate crea un jucător priceput la servire.

– Whitey Lockman, 60 de ani, jucător veteran, manager şi director administrativ al Ligii Mari de Baseball

Descoperirea constă în a vedea ceea ce toată lumea a văzut şi a te gândi la ceea ce nimeni nu s-a mai gândit.

- – Albert Szent-Gyorgyi, fiziolog câştigător al Premiului Nobel, căruia i s-a atribuit descoperirea vitaminei C

ARHITECTURA LUI BABE RUTH

„Te rog, spune-mi că glumeşti”.

Ajunsesem la hotelul greşit. În mod normal, nu ar fi fost mare lucru, dar ne aflam în plin viscol. Era aproape imposibil să găseşti un taxi, întrucât toate erau fie pline, fie acoperite de pudră şi învârtindu-se pe loc.

„Nu putem să luăm un taxi de aici până la hotel?”, întrebase mai devreme Jaime, antrenorul meu din ziua respectivă. Taxiuri de la Docul 40 pe apă în Manhattan? Nu într-o sâmbătă seara în care viscolul paraliza oraşul.

Aşa că am început să mergem pe jos. Întâlnirea mea cu Everlast avea să continue. Trebuia să alerg prin zloată în Times Square cu un sac de box de 36 de kilograme pe umeri.

Dar nu mă deranja. Pentru prima dată în viaţă, mă simţeam ca Babe Ruth.

Sindromul lovitului obsesiv

Jaime Cevallos nu este normal. De când era copil, atunci când colegii lui mergeau la bal sau cu maşina la petreceri, claxonând şi ţipând, el stătea în curte şi lovea la mingi de baseball printr-un cauciuc atârnat de creanga unui copac. Îşi lua notiţe, făcea schimbări şi nota din nou.

În prezent, jucătorii de baseball din Liga Mare îl plătesc pentru a se uita la acele notiţe, fiindcă Jaime a descoperit cum să îmbunătăţească nişte numere importante. Unul dintre ele este „forţa de lovire”.

Forţa de lovire********, ocupaţia de bază a analizei loviturilor în baseball, reprezintă numărul de baze parcurse prin alergare, împărţit la numărul total de apariţii la bază. Cu cât procentul este mai mare, cu atât mai bine. Asul forţei de lovire a fost Babe Ruth, iar recordul său din 1921 încă mai era valabil atunci când a apărut Barry Bonds, cu braţele sale de 51 de centimetri, în 2001.

******** Forţa de lovire FL = (1B + 2 x 2B + 3 x 3B + HR x 4)/AB. Paşii sunt excluşi din acest calcul şi au fost subestimaţi în baseball pentru multă vreme, un lucru pe care Billy Beane şi Oakland Athletics l-au capitalizat pentru a crea o echipă cu un succes incredibil aproape fără buget, aşa cum este descris în *Moneyball*. (n. aut.) [HR = home run – n.tr.]

Reglarea fină a acestui număr este importantă.

În 303 apariţii la bază de dinainte să lucreze cu Jaime, Ben Zobrist avusese trei home run********-uri şi o forţă de lovire de 0,259. În cele 309 apariţii la bază după ce a lucrat cu Jaime, Zobrist a cumulat 17 home run-uri cu o forţă de lovire de 0,520. În 2009, Zobrist a câştigat premiul pentru cel mai valoros jucător al echipei Rays, terminând sezonul cu o medie a loviturilor de 0,297 şi 27 de home run-uri.

******** Lovitura care îi permite jucătorului să alerge un circuit complet al bazelor fără să se oprească. (n.tr.)

A ajunge de la 3 home run-uri la 27 în aproximativ acelaşi număr de runde este impresionant. În liga mare, acest lucru este nemaiauzit.

Dacă numai Dumnezeu poate crea un jucător priceput la servire, înseamnă că Jaime e Dumnezeu?

Sau doar vedea ceva ce alţi oameni nu vedeau?

De la Dumnezeu la cel mai fin detaliu

> Ted Williams a remarcat cândva: „Să loveşti o minge de baseball este cel mai dificil lucru din sport”. ...Jaime Cevallos a făcut din cucerirea lucrurilor de necucerit misiunea vieţii sale.

– Fort Worth Star-Telegram

Asta ne aduce înapoi la subiectul viscolului.

Îl invitasem pe Jaime să-şi demonstreze arta pe o pânză neîncepută: pe mine. Venise cu avionul din Dallas, Texas, şi aterizase cu o grămadă de echipament (inclusiv un sac de box) pe latura vestică a New Yorkului.

Înarmat cu un radar, o cameră video, un laptop şi un număr mare de bâte de baseball finisate cu răşină de pin, s-a pregătit să mă transforme într-un jucător la servire marcator de home run-uri, într-o singură şedinţă. Decorul urma să fie format din cuştile subarctice de la Docul 40, iar fiecare minge urma să fie lovită de pe un teu, care punea înălţimea mingii la 89,53 centimetri pentru a elimina discrepanţa loviturilor.

Poate că a fost datoriră muzicii salsa care bubuia în sala alăturată, unde profesionişti dominicani aspiranţi jucau cărţi, însă după numai 45 minute de modelare şi antrenament, acestea au fost rezultatele vitezei mingii, măsurate cu un radar:

Înaintea instrucţiei (km/h): 109, 111, 77, 80, 97, 76, 79, 103, 68, 109, 114, 108, 68
Media înainte de antrenament: 92,23 km/h

După: 93, 98, 84, 101, 87, 105, 121, 122, 113, 126, 105, 98, 113
Media după prima rundă de antrenament: 104,97 km/h

După după (după runda a doua cu dl Miyagi): 117, 113, 106, 106, 117, 111, 126, 113, 95, 119, 109, 122, 111
Media după (a doua rundă de) antrenament: 112,77 km/h

Încă nu eram Mark McGwire, dar saltul de la 92 de kilometri pe oră la 113 în viteza mingii după lovirea cu bâta se traduce într-un câştig important în distanţă. În materie de potenţial pentru home run-uri, ce înseamnă asta, de fapt?

Folosind un unghi de înclinare de 45% la fiecare lovitură, iată care este diferenţa:

pentru 92,23 km/h (25,61 m/sec), distanţa este de 48 de metri;

pentru 112,78 km/h (31,32 m/sec), distanţa este de 65 de metri (o creştere cu 35,4%)********.

******** Îi sunt îndatorat profesorului Robert Adair, Profesor Emerit Sterling [cel mai înalt grad de la Universitatea Yale – *n.tr.*] de fizică la Universitatea Yale şi autor al clasicului *The Physics of Baseball* (*Fizica baseballului*), pentru ajutorul său cu aceste numere. Comentariul său: „Distanţele variază în funcţie de temperatura aerului, viteza vântului şi efectul de rotaţie al mingii. De asemenea, nu avem valori perfecte pentru rezistenţa aerului, care variază puţin în funcţie de axa de rotaţie a mingii… Am calculat efectul rotaţiei mingii la 1.030 rpm şi 1.260 rpm. Mingile vor merge puţin mai departe la 40 de grade (17,46) şi 35 de grade (21,36)”. Distanţele anticipate au variat pentru aproape fiecare doctor în ştiinţe pe care l-am consultat eu şi Jaime, dar diferenţele de dinainte şi de după au fost întotdeauna mari. Unii fizicieni au prezis creşteri puţin mai semnificative, aproximând 50%, de la circa 55 de metri la circa 76 de metri, când luau în considerare rezistenţa aerului. (n.aut.)

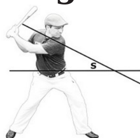
Ce urmează sunt principiile fundamentale şi exerciţiile pe care ne-am concentrat în cele 45 de minute.

Cum să-ţi alegi unghiurile

CELE TREI MARI UNGHIURI

Amortizorul

Amortizorul apare când călcâiul din faţă a aterizat, înaintea balansării înainte. În amortizor, cel mai bine este să creezi o torsiune optimă între umeri şi şolduri. Jaime îl numeşte **unghiul S**. Un unghi S bun are 25 grade.



Creşterea unghiului S este şi una dintre metodele de a câştiga timp, dacă aruncarea este *off-speed* (*off-speed* însemnând o minge cu boltă, lentă, aruncată cu încheieturile sau orice altă aruncare semnificativ mai lentă decât o minge rapidă). Aruncările *off-speed* sunt menite să-l ademenească pe cel care loveşte să-şi deschidă umărul din faţă, pierzând torsiunea dintre şolduri şi umeri. Lupta dintre aruncător şi cel care loveşte (sau serveşte) este de fapt o luptă pentru tehnica celui care loveşte. Meseria aruncătorului este (1) de a arunca mingi pe care să le rateze cel care serveşte şi (2) de a-l momi spre poziţii slabe de lovire.



Poziţia „fantă” a lui Babe Ruth

Fanta

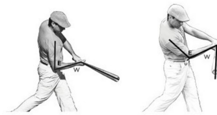
Două lucruri definesc o poziţie corectă de fantă: (1) cotul din spate cade pe partea laterală a jucătorului şi (2) unghiul coloanei vertebrale rămâne vertical. Fanta este veriga kinetică în acţiune: braţele cedează locul picioarelor şi şoldurilor mai puternice, pentru a lucra precum un bici în zona de lovitură.



Ben înainte Ben după

Vezi imaginea lui Ben Zobrist în prima zi de filmare cu Jaime, în iarna anului 2007. Lângă ea se află Ben în timpul pauzei din mijlocul sezonului All-Star din 2008. Poziţia de fantă cu mult îmbunătăţită este evidentă. Din acel moment al sezonului, Zobrist a avut un şir de reuşite, înregistrând o medie de un home run la fiecare 18 lovituri de bâtă (înainte de asta, fusese un home run la fiecare 101 lovituri de bâtă). Mai târziu, a intrat în echipa All-Star din 2009 şi a fost numit jucătorul cel mai valoros al echipei Rays.

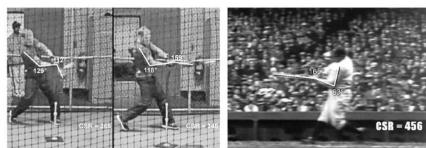
Poziţia de impact



Impactul bun (stânga) şi impactul prost (dreapta). Vrem ca E să fie mic şi W mare.

Poziţia de impact este amprenta balansului. În acest caz, îţi spune mai degrabă abilitatea celui care loveşte decât identitatea lui. Există două componente ale poziţiei de impact: unghiurile E şi W. E reprezintă unghiul dintre partea superioară a braţului şi antebraţ, pe care îl vrem cât mai mic posibil (ţinteşte la 80 grade), iar W este unghiul dintre încheietura părţii superioare a braţului şi bâtă, care trebuie să fie cât mai mare cu putinţă (ţinteşte la 180 de grade). Acestă poziţie spune totul despre lovitura unui jucător. Corelaţia dintre poziţia de impact şi lovitura excelentă este extraordinară.

Dar poziţia de impact poate fi atacată mai uşor dacă o transformăm într-un număr, sistemul de măsurători 80/20 pe care trebuie să ne concentrăm: CSR.



Înainte şi după, cu CSR suprapus: 265 înainte *vs* 345 după. Babe Ruth, regele încoronat al CSR.

CSR (Cevallos Swing Rating – rata de balansare Cevalos) = 3 (180 – E) + W. Numărul CSR înseamnă o revelaţie neobişnuită, care implică două unghiuri uşor de măsurat la punctul de impact: primul la cot (E), al doilea între antebraţ şi bâtă (W). Iată doar două dintre avantajele unei lovituri cu CSR ridicat:

1. **O lovitură cu CSR ridicat este în mod natural o lovitură mai strânsă**. Cum lovitura este mai aproape de trunchi, graţie cotului în poziţie de fantă, aruncările aflate cu mult în afara zonei de lovitură nu sunt accesibile. Jucătorul care loveşte cu o balansare mai strânsă este forţat la o selectare mai bună a aruncării, fiindcă nu se poate balansa fizic la aruncările în afara zonei de lovitură.

Este analog cu felul în care boxerii începători exersează uneori poziţia corectă a bărbiei (în jos), ţinând un portofel între bărbie şi piept. Dacă boxerul îşi menţine bărbia în jos şi transformă această poziţie într-una instinctuală, va fi mai greu de doborât. Dacă cel care loveşte nu-şi lasă cotul să părăsească poziţia de fantă din zona de lovire, el nu se poate întinde după aruncări proaste şi va fi mai greu să i se calculeze ratările.

	CSR	**FL**	**OPS**
Babe Ruth	463	0,690	1,1638
Ted Williams	429	0,634	1,1155
Hank Aaron	422	0,555	0,928
Albert Belle	393	0,564	0,933
Harmon Killebrew	386	0,509	0,884
Bernie Williams	381	0,477	0,858
Wade Boggs	354	0,443	0,858
Tony Gwynn	321	0,459	0,847
Pete Rose	318	0,409	0,784
Don Mattingly	313	0,471	0,830
Rickey	29	0,41	0,820

CSR-uri istorice: în contrast cu CSR, FL este în principiu măsura puterii unui jucător, iar OPS este atât măsura puterii, cât *şi* a constanţei unui jucător.

2. Într-o balansare cu CSR ridicat, contactul cu mingea se realizează mai în spate, mai aproape de cel care prinde mingea. În mod natural, aceasta dă jucătorului care serveşte mai mult timp să evalueze aruncarea înainte să iniţieze lovitura.

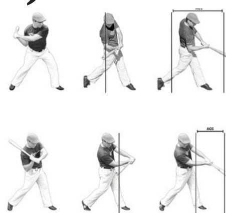
Jaime elaborează:

„O valoare CSR ridicată nu indică numai forţa (masă x acceleraţie). Ea este şi un semn al constanţei, întrucât braţul din spate rămâne pasiv, permiţând corpului să manevreze rapid bâta în zona de lovitură, precum şi să o menţină acolo mult timp, creând o ADI [arie de impact, descrisă în cele ce urmează] lungă".

Este posibil să realizezi o valoare CSR mare făcând ceva care reduce din putere, spre exemplu ţinând braţul din faţă departe de piept (à la Derek Jeter). Mult mai multă masă, şi ca atare forţă, poate fi transferată către minge dacă braţul din faţă este lipit de piept, fiindcă masa trunchiului este transferată direct în bâtă prin braţ. Ar trebui să fie o unitate.



ARIA DE IMPACT (ADI)



ADI mică – proastă

ADI mare – bună

Concepte avansate (importante pentru aruncări în direct)

Vezi ilustraţiile **ariei de impact (ADI)** bune şi proaste de pe pagina anterioară. ADI este un indicator al nivelului de constanţă a unui jucător la servire. Ea indică gradul în care bâta este suficient de perpendiculară faţă

de aruncare pentru a oferi forţa adecvată mingii care se îndreaptă spre ea. Vei remarca faptul că poziţia de fantă cuplată cu CSR mare produce o ADI largă. Cu cât ADI este mai largă, cu atât probabilitatea de a lovi mingea creşte, chiar dacă cel care loveşte nu estimează corect viteza de aruncare.



Unghiul L

Unghiul L măsoară decalajul bâtei: cât de târziu trece bâta prin zona de lovitură. Decalajul se realizează printr-o uşoară „zvâcnire” a încheieturii mâinii şi vârfului bâtei înspre coloana vertebrală, în timp ce bâta se află încă mult în spatele tău. Cu cât este mai mic unghiul L, cu atât se va genera o viteză mai mare a bâtei. Secretul este să produci un unghi L mic de la începutul poziţiei de fantă. Dacă decalajul bâtei se produce prea târziu în timpul loviturii, când bâta trece prin zona de lovitură, îţi va micşora ADI.

Exersează-ţi unghiurile

Cel mai bun exerciţiu pentru a perfecţiona o poziţie nouă de impact este să loveşti sacul de impact (de obicei un sac de box), făcând pauză în momentul impactului şi verificându-ţi poziţia. Fă asta timp de 10 minute, apoi exersează lovirea mingilor dintr-un teu********, imitând mişcarea.

******** **Teu – semn în forma literei T spre care se ţinteşte în anumite jocuri/sporturi. (n.ed.)**

Acesta a fost singurul exerciţiu pe care l-am făcut împreună cu Jaime. Funcţionează de minune.

Dezlegarea misterului CSR şi al forţelor biomecanice aferente reprezintă un multiplicator al forţelor (în sens figurativ şi literal), care poate fi folosit pentru a transforma jucătorii mediocri care servesc în cei mai valoroşi jucători.

Dumnezeu poate crea jucători grozavi la servire, însă ştiinţa îţi oferă şi instrumentele necesare pentru a-i construi.

Exerciţiul care mi-a mărit distanţa cu 35%



Observă faptul că degetele picioarelor și genunchii se îndreaptă către față când piciorul din spate pășește înainte. Pentru un jucător dreptaci, degetele picioarelor sunt îndreptate aproximativ către ora 10, dacă în a doua imagine ele erau îndreptate către ora 12. Această poziție depărtează șoldurile și permite o torsiune mai puternică.



Pentru a preveni aplecarea pe spate și a mă asigura că aveam coloana perpendiculară cu pământul, m-am concentrat pe păstrarea umărului stâng departe de urechea stângă.

Pentru impactul final, creșterile cele mai mari ale vitezei (și creșterile sunetului) au fost realizate atunci când m-am concentrat pe împingerea înainte a șoldului, întinzând forțat piciorul stâng din față. Dacă exersezi această întindere forțată, așteaptă-te să urmeze viteze mai mari – și febră musculară intensă în ziua următoare.

Instrumente şi trucuri

Exersarea impactului pe un sac în mişcare (www.fourhourbody.com/impact) Acesta este chiar videoclipul de antrenament cu exersarea impactului pe sac pe care eu şi Jaime l-am făcut împreună. Progresul este vizibil în mod clar de la început la final, iar antrenamentul lui Jaime este audibil.

Trusa de business a lui Jaime Cevallos (www.fourhourbody.com/cevallos). Cum a ajuns Jaime de la un venit de 7 dolari pe oră la antrenarea celor mai valoroşi jucători ai ligii mari? A folosit *4 ore – S*ăptămâna de lucru drept manual pas cu pas. Acest articol de pe blog explică cum a obţinut accesul la jucătorii din liga mare şi a apărut în mass-media importantă, inclusiv *ESPN: The Magazine*, printre altele.

Bâta de antrenament MP30 (http://www.theswingmechanic.com/) Din ce în ce mai comună în liga mare, bâta de antrenament MP30 antrenează jucătorii să lovească folosind poziţia ideală de fantă pentru a genera mai multă forţă.

Radar-pistol pentru sport (www.fourhourbody.com/radar) Acest radar va măsura tot, fie că sunt aruncări, lovituri sau maşini.

***Moneyball: The Art of Winning an Unfair Game* (*Mingea câştigătoare: Arta de a câştiga un meci nedrept*), de Michael Lewis (www.fourhourbody.com/moneyball)** În *Moneyball*, maestrul povestitor Michael Lewis descrie cum Oakland Athletics a realizat un record surprinzător în 2002, în ciuda celui mai scăzut stat de plată al unei echipe din liga mare. Managerul general al celor de la A, Billy Beane, era convins că ştiinţa obiectivă poate învinge căutătorii subiectivi de talente. El a angajat specialişti cu doctorate în statistică, pentru a-l ajuta să dobândească jucători subestimaţi pe baza numerelor neglijate, spre exemplu aruncările

în afara terenului la aruncători. Chiar dacă urăşti baseballul, vei iubi această carte.

Mă străduiesc cât e omeneşte posibil… pot doar să sper şi să mă aştept la tot ce poate fi mai rău.

– David Blaine

Ori de câte ori mă simt trist, încep să respir din nou.

– L. Frank Baum, autor al *Vrăjitorului din Oz*

CUM SĂ ÎŢI ŢII RESPIRAŢIA MAI MULT DECÂT HOUDINI

David Blaine a devenit interesat de magie la vârsta de 4 ani, când bunica lui i-a cumpărat un pachet de cărţi de Tarot.

Un an mai târziu, la vârsta de 5 ani, şi-a anunţat mama că vrea să fie showman. De ce? În cartier, locuia un individ mai în vârstă care stătea în micul lui balcon, fără să afişeze vreodată nici cea mai mică emoţie. David folosise unul dintre trucurile lui cu cărţile de jos ca să îl facă să râdă.

Până în adolescenţă, magia şi iluzionismul îi consumaseră tot timpul liber. Mai târziu avea să le descrie ca pe o „dependenţă, o tulburare compulsiv-obsesivă".

Efectele dibăciei sale în mânuirea cărţilor au atras atenţia milionarului Jeffrey Steiner, la o petrecere de Bar Miţvá, aşa că s-a hotărât să-l ia pe David, care avea 18 ani pe-atunci, la Saint-Tropez, ca să-şi impresioneze oaspeţii. În scurt timp, David dădea reprezentaţii pentru Jack Nicholson, înlocuind străzile din Brooklyn cu sălile de spectacol pentru cei bogaţi şi vestiţi.

Era doar începutul.

În 2002, ajunsese deja deasupra lumii. Literalmente. Căutând provocările dincolo de iluzionism, David a stat fără chingi de protecţie pe vârful unei coloane înalte de 25 de metri şi late de 55 cm, situate în parcul Bryant din New York, până când a început să halucineze. Le-au trebuit 35 de ore clădirilor din spatele lui pentru a se preschimba în capete de animale. Apoi, şi-a dat drumul în gol, picând pe nişte cutii de carton.

Noua lui etichetă: artistul răbdării.

În aprilie 1999, fusese îngropat de viu şi a stat o săptămână sub pământ, într-un sicriu de plastic. Nu a mâncat şi nu a băut nimic, cu excepţia câtorva linguriţe de apă pe zi.

În noiembrie 2000, s-a băgat singur într-un bloc de gheaţă, timp de 64 de ore. Gheaţa a fost spartă cu drujbele, iar lui i-a luat lună ca să-şi revină şi să poată merge din nou.

Impresionant, într-adevăr. Dar aceste isprăvi tot nu l-au satisfăcut. Căutând provocări mai mari şi mai îndrăzneţe, şi-a îndreptat atenţia către recordul mondial de ţinere a respiraţiei. Cât de greu putea fi să găsească un truc? A încercat să-şi bage pe gât, sub anestezie, un tub pentru respiraţie de mărimea unui furtun de aspirator. A dat greş. Toate încercăriule lui au eşuat. Apoi, i-a trecut prin cap că putea pur şi simplu să înfrunte situaţia şi să recurgă la cea mai nebunească idee: adică să-şi ţină realmente respiraţia.

Între antrenamentul Navy Seals şi călătota la tropice, s-a gândit cum s-o facă. Apoi, timp de patru luni, David a deţinut recordul mondial Guinness

pentru apnee pasivă asistată cu exigent (adică, să-ţi ţii respiraţia după ce ai respirat oxigen pur): **17 minute şi 4.4 secunde**.

Recordul i-a fost doborât de Tom Sietas, în 19 septembrie 2008, dar acest lucru nu a fost deloc surprinzător. Tom este diver profesionist şi s-a dezvoltat în timp pentru asta. David era doar o anomalie, un produs al condiţionării pure.

Iată de ce, atunci când am dat peste el la conferinţa medicală TED (TEDMED), l-am rugat să mă antreneze. Vezi tu, şi eu tot o anomalie sunt. Cum m-am născut prematur, plămânul meu stâng a cedat chiar de la naştere. Nu-mi amintesc ultima oară când mi-am ţinut respiraţia mai mult de un minut.

El a fost de acord, aşa că în seara următoare m-am alăturat unui mic grup pentru o şedinţă de antrenament cu uşile închise. Şedinţa a durat 15 minmute.

Rezultatele?

Înainte: 40 de secunde.

După: 3 minute şi 33 de secunde (!!!)

În afară de cei aproximativ 12 participanţi la TEDMED pe care i-a instruit, unul singur a băut recordul lui Harry Houdini de 3 minute şi 3 secunde. O femeie şi-a ţinut respiraţia mai mult de 5 minute. Doctorul Roni Zeiger, şeful departamentului de sănătate de la Google, a reuşit să ajungă la incredibilul timp de 4:05 minute şi îşi aminteşte foarte limpede experienţa: „Ne păcăleam trupurile să facă un anume lucru, iar tremurul pe care îl simţeam în degetele de la mâini şi senzaţia de delir făceau evident acest lucru. Pentru mine, a fost ca skydivingul – m-am simţit puternic, dar şi vulnerabil… sunt norocos că am făcut-o, dar probabil n-am s-o mai fac”.

Metoda David Blaine

DECLARAŢIE DE DECLINARE A RESPONSABILITĂŢII: Aceasta este doar în scop informativ. N-o încercaţi în apă şi fără supravegherea corespunzătoare.

Iată cum am procedat noi toţi.

Primul şi cel mai important lucru, declaraţia de mai sus nu e o glumă. Chiar David a fost cât pe ce să-şi piardă viaţa de câteva ori. Uitaţi-vă la înregistrarea video din „Instrumente şi trucuri”, pentru un avertisment vizual: veţi vedea în mod direct cum David intră în convulsii sub apă.

Notiţele care s-au transformat în capitolul de faţă au fost făcute pe o bucată de hârtie, în timp ce făceam aceste exerciţii. Bună parte din ele au fost scrise după ce mi-am pierdut aproape în întregime simţul tactil al mâinilor, urmând exerciţiile de evacuare, iar culoarea a început să se schimbe.

Pentru informaţia ta, efectele secundare de mai jos sunt toate obişnuite.

DEFINIŢII

Respiraţie profundă: Ia o gură mare de aer, ţine o secundă, apoi expiră 10 secunde cu gura întredeschisă, apăsând dinţii de jos cu limba. Ar trebui să fie o expiraţie sâsâitoare, care să te facă să scoţi sunetul tsssss.

Evacuare: O expiraţie puternică, de parcă ai încerca să dobori o barcă de jucărie într-o piscină, urmată de o inspiraţie mare dar mai rapidă. Obrajii lui David s-au umflat când a demonstrat cum se face expiraţia. (Imaginează-ţi cum suflă Lupul cel mare şi rău ca să dărâme casele purceluşilor.) Ai grijă să nu te agiţi sau să nu te balansezi, fiindcă asta îţi va consuma oxigenul. Stai cât se poate de nemişcat.

Semi-evacuare: O respiraţie situată undeva între cele două de mai sus. Mai puternică decât respiraţia adâncă, dar mai puţin puternică decât evacuarea totală. Se foloseşte pentru a-ţi reveni după fiecare încercare.

PAŞII

Toate duratele se trec în forma MIN:SEC şi exerciţiile se fac din poziţia aşezat.

1:30 respiraţie profundă

1:15 evacuare (dacă simţi că eşti gata să leşini, fă-o mai puţin intens)

Ţine-ţi respiraţia cel mult 1:30

După asta, fă următoarele:

3 semi-evacuări

1:30 respiraţie profundă

1:30 evacuare

Ţine-ţi respiraţia cel mult 2:30

După asta, fă următoarele:

3 semi-evacuări

2:00 respiraţie profundă

1:45 evacuare

Ţine-ţi respiraţia cât mai mult posibil

După expiraţie:

Fă între 3 şi 10 semi-evacuări serioase, până îţi revii

Alte observaţii

Recordul lui David obţinut prin folosirea metodei de mai sus este de 7:47, iar bătăile inimii au scăzut până la 20 per minut în timpul exerciţiului.

Supravegherea este esenţială, iar David ne punea să mişcăm uşor degetul arătător de la mâna dreaptă la fiecare 30 de secunde sau cam aşa ceva, ţinându-ne totodată respiraţia, pentru a-i dovedi că eram în regulă. Mai multă mişcare ar consuma oxigenul.

De asemenea, ne-a sugerat ca, în timpul acestor încercări, să spunem în gând alfabetul, de la A la Z, vizualizând acei prieteni ale căror nume încep cu respectiva literă. Asta ne-a fost de un ajutor incredibil. Gândeşte-te la celebrităţi sau la figuri istorice dacă e nevoie. Asta te ajută, distrăgându-ţi atenţia de la faptul că îţi ţii respiraţia.

Cu cât îţi verifici mai des timpul, cu atât va fi mai scurtă ultima încercare. Prea multă concentrare asupra timpului generează tensiune. Tuturor participanţilor la test, inclusiv mie, le-a fost greu să îşi ţină respiraţia când David anunţa timpul la fiecare 5 secunde, în loc s-o facă din 30 în 30 de secunde. În încercările ulterioare, am avut pe cineva care îmi verifica timpul şi mi-l anunţa la 2 minute, la 3 minte, iar apoi la fiecare 10 secunde.

După ce iei o mare gură de aer, atunci când faci încercări pentru a vedea ce timp obţii, nu lăsa sub nicio formă să-ţi scape oricât de puţin aer. Păstrarea lui în întregime va îmbunătăţii timpii şi constituie un important antrenament de protecţie pentru ţinerea respiraţiei în apă. De ce? Dacă leşini în apă (ceea ce nu e bine deloc), ai vrea ca eliberarea necontrolată a bulelor de aer să indice celor care te supraveghează că ai leşinat.

Este mai uşor să îţi ţii respiraţia dacă nu ai mâncat nimic în ultimele 4-6 ore. De asemenea, e mai uşor şi dacă ai o masă corporală mai mică de hrănit cu oxigen. David a pierdut intenţionat în jur de 14 kilograme în timpul durelor şedinţe de antrenament pentru a-şi îmbunătăţi raportul dintre volumul plămânilor şi corp.

Nu uita: nu fi prost! Nu fă niciodată aceste exerciţii în apă.

Ba chiar mai mult de atât, lasă-le în seama profesioniştilor.

Instrumente şi trucuri

Prelegerea lui David Blaine de la TEDMED (www.fourbody.com/blaine) Aceasta este înregistrarea unei prezentări fascinante şi încărcate de emoţie, care a avut loc la TED, cu privire la magie şi la pregătirea lui în vederea doborârii recordului de 17 + minute de ţinere a respiraţiei sub apă.

Crezi că aceste tehnici pot fi urmate cu uşurinţă? Mai gândeşte-te o dată şi încearcă să nu te sinucizi. Uite-te la cele 10 minute şi 40 de secunde cât durează înregistrarea de mai sus, apoi mai uită-te o dată: cam aşa se întâmplă când eşti aproape de moarte. Apoi uită-te şi pentru a treia oară. O să te facă să ai tot respectul pentru cât te poate costa o geaşeală: chiar viaţa. Nu încerca să faci nimic din toate astea în apă (chiar dacă ai doar faţa în apă). Dacă leşini, înecul în câţiva centimetri de apă e totuna cu înecul într-o picină adâncă.

Scufundarea liberă de performanţă: şcoala oficială a lui Kirk Krack (www.fourbody.com/krack) Kirk Krack este antrenorul de scufundare liberă profesionistă care l-a pregătit pe David Blaine pentru obţinerea recordului său. Kirk a lucrat cu opt dintre deţinătorii actuali ai recordului mondial. Cursul lui pentru începători (care durează 2 zile şi jumătate) include instrucţiuni personalizate ale unor deţinători de recorduri mondiale, iar rata instructorilor este de 1 la 4 cursanţi. În calitate de căpitan al echipei Canadei din partea Asociaţiei Canadiene pentru Scufundări Libere şi Apnee, el a antrenat şi condus cu succes echipa feminină către primele două locuri, la ultimele două campionate mondiale, experienţa lui în

tehnicile de scufundare ajutând-o să ajungă până la adâncimea de 152 de metri.

Manual of Freediving: Underwater on a Single Breath (Manual de scufundare liberă: sub apă cu o singură respiraţie) (**www.fourbody.com/freediving), de Umberto Pelizzari şi Stefano Tovaglieri** Aceasta este Biblia scufundătorilor. Este un manual cuprinzător de ţinere a respiraţiei, scufundări la adâncime şi înot îndelung sub apă. Cartea cuprinde ilustraţii ale exerciţiilor sub apă, tehnicilor de înot şi poziţiilor de yoga pentru îmbunătăţirea capacităţi de durată.

PowerLung Sport (www.fourbody.com/powerlung) Acest instrument manual de restricţionare a aerului amplifică rezistenţa respiratorie şi este popular nu numai printre înotători, ci şi printre alergătorii pe distanţe lungi, printre alpiniştii care urcă la altitudini mari, cântăreţi şi chiar astmatici.

Metode de antrenament pentru apnee pasivă (www.fourbody.com/apnea) Metode personalizate folosite de scufundători pentru a practica apnea în siguranţă în afara apei.

Tehnica de curăţare a plămâinilor (www.ftrain.com/lungvacuuming.html) Această repornire a plămânilor de 20 de secunde este folosită de cântăreţii de operă pentru a le regla respiraţia. Este utilă ambelor activităţi, atât antrenamentelor cât şi pentru minimalizarea fricii de scenă.

DESPRE O VIAŢĂ MAI LUNGĂ ŞI MAI BUNĂ

Încă nu s-a descoperit nimic în biologie care să indice inevitabilitatea morţii.

– Richard Feynman, co-laureat al Premiului Nobel în Fizică (1965)

Nu viaţa, ci viaţa bună trebuie să fie preţuită din plin.

– Socrate

VIAŢA VEŞNICĂ
Vaccinuri, sângerări şi alte distracţii

Acesta va fi cel mai scurt capitol despre prelungirea vieţii care s-a scris vreodată.

Să începem, ca în cazul tutoror capitolelor scurte şi bune, cu povestea a două maimuţe: Canto şi Owen. Găzduite de Universitatea din Wisconsin, aceste două maimuţe Rhesus sunt cât se poate de asemănătoare, cu o singură excepţie. Canto este la dietă.

Mai precis, caloriile lui sunt mai mici cu 30% decât cantitatea normală. Canto face parte dintr-un grup de maimuţe care ţin un fel de semi-post, grup care a fost echivalentul pentru animale al dietei Weight Watchers®******** timp de două decenii. Owen, aflat în grupul de control al ospăţului, se află exact la capătul opus. Mănâncă orice îi pofteşte inima. Până la ora actuală, în acest experiment care a durează de mai bine de 20 de ani, 37% dintre membrii grupului „bea, mănâncă şi fii fericit” au murit din cauze ce ţin de vârsta înaintată. Grupul cu un număr restrâns de calorii are o rată a mortalităţii mult mai scăzută, aproape cu **două treimi mai mică**.

******** Dieta Weight Watchers (Îngerul păzitor al greutăţii) reprezintă una dintre cele mai vechi metode de slăbit, datând încă din anii 60 şi având originile în Statele Unite ale Americii. A avut şi are încă numeroşi adepţi, în principal fiindcă nu este o dietă drastică, nu există alimente interzise şi poţi slăbi aproximativ 1 kilogram pe săptămână**.** În plus, dieta WW poate fi adaptată fiecărei persoane şi nu presupune eforturi financiare considerabile. (n.ed.)

Să anulăm rezervările la Cheesecake Factory! De fapt, e timpul să anulăm cina pentru totdeauna!

De fapt, stai puţin: oare asta să fie toată povestea? Roger Cohen, al cărui tată, de profesie medic, a studiat babuinii întreaga lui viaţă, împărtăşeşte o perspectivă mai puţin senzaţionalistă într-un articol special din *New York Times*, intitulat „Sensul vieţii” şi citat aici:

> Ceea ce mă aduce la Canto, cel cu puţine calorii, şi la Owen, cel cu multe calorii: Canto arată tras la faţă, lipsit de chef, cenuşiu şi nefericit în slăbiciunea lui; ţine gura întredeschisă, trăsăturile îi sunt ascuţite, iar ochii goi au o expresie de parcă ar strig: „Te rog, nu, nu altă farfurie plină cu seminţe!”.
>
> În schimb, Owen cel bine hrănit este o fiinţă voioasă cu un zâmbet şiret, maimuţa relaxată prin excelenţă, corpolent, cu ochii strălucitori, buzele pline şi relaxate, pielea radioasă, emanând înţelepciune ca şi când ar fi terminat de citit Kierkegaard şi ar fi concluzionat că „viaţa trebuie trăită înainte, dar poate fi înţeleasă doar privind înapoi”.

Este diferenţa dintre tipul care a primit antricoate şi cel care a primit un file cât se poate de slab. Sau dintre cel care a primit un Château Grand Pontet St. Emilion cu brânză Brie şi cel care a primit apă. După cum observă Edgar în Regele Lear, „Desăvârşirea este totul”. Nu ajungi la desăvârşire mâncând o coajă de măr la micul dejun...

Când prelungirea vieţii înlocuieşte calitatea vieţii ca scop, obţii o maimuţă Canto dezolată. A trăi până la 120 de ani nu are farmec pentru mine. Canto arată de parcă abia ar aştepta să-i fie curmat chinul...

Nu înţelegem ce secretă mintea. Procesul îmbătrânirii rămâne plin de enigme. Dar pun pariu că Owen cel jovial va trăi mai mult decât bietul Canto...

Râsul prelungeşte viaţa. În lumea caloriilor reduse, el apre prea puţin – fără îndoială că Owen cel plinuţ va râde la urmă.********

******** Roger Cohen, „The Meaning of Life”, *New York Times*, 19 iulie 2009, secţiunea Opinii. (n.aut.)

Dacă scopul tău este să trăieşti cât mai mult cu putinţă, există o listă lungă, interminabilă, cu lucruri care trebuie evitate. Vestea bună este că prelungirea vieţii nu trebuie să fie complicată.

Pentru bărbaţi, asta s-ar putea reduce la blocarea câtorva site-uri şi la puţină restricţionare a masculinităţii. Propaganda pro-ejaculare a dat-o în bară în 1992, când *New York Time*s a publicat ştirea:

LA VIERMI, CEL PUŢIN, S-A DOVEDIT CĂ PRODUCŢIA DE SPERMĂ SCURTEAZĂ VIAŢA MASCULILOR

Vezi tu, dr. Wayne Van Voorhies de la Universitatea din Arizona le permisese nematodelor, numite şi limbrici, să se omoare prin copulare. În studiile lui, nematodele împiedicate să se împerecheze au trăit în medie 11,1 zile. Nematodele cărora li s-a permis să-şi dea jos pantalonii au trăit un insuficient număr de 8,1 zile. Nu au apucat să-şi vadă nepoţii crescând, nici să joace golf la St. Andrews.

Este povestea tristă a unor scroturi lipsite de chef (sau a ceea ce viermii au drept scrot).

„Genele şi procesele biomecanice pe care le folosesc nematodele sunt aceleaşi cu cele pe care le folosesc oamenii şi alte mamifere”, a detaliat dr. Philip Anderson de la Universitatea din Wisconsin.

Cei de la *The Times* au făcut legătura logică dintre aceste puncte când au tras următoarea concluzie: „Producţia continuă de spermă îşi pune amprenta asupra unui mascul, poate fiindcă necesită acţiunea unor enzime sau procese biochimice complexe cu efecte metabolice nocive... diferenţa dintre durata de viaţă la bărbaţi şi femei [femeile trăiesc în medie cu 6 ani mai mult] ar putea fi legată de producţia de spermă”.

În sfârşit, gata cu ejacularea! E ca şi cum ai descoperi că aţa dentară îţi face rău. Gata cu sexul obositor sau încheieturile dureroase ale mâinilor. Greutatea a fost eliminată. Şi s-ar putea să trăieşti cu 37% mai mult!

Când urmăreşti să ai o viaţă mai lungă, merită să fii precaut, să eviţi orice riscuri sau necunoscute inutile. La urma urmei, nu ai *nevoie* de mare lucru ca să trăieşti. Aerul, apa, terciul cu ceva proteine şi un acoperiş deasupra capului vor satisface nevoile de bază. Ca urmare, am putea sugera: să nu ieşi din casă, să nu conduci sau să nu călătoreşti şi, în mod cert, să nu intri în contact cu alţi oameni, care ar putea avea gripă felină sau urticarie de la scutece.

Fireşte, acest nivel de evitare a riscurilor duce la ceea ce ne dorim cu toţii: o viaţă lungă şi de rahat.

Să presupunem însă că eşti unul dintre (miliardele de) oameni care îşi doresc un anumit grad de distracţie şi libertate în viaţă. Adevărata întrebare devine în acest caz nu „Cum îmi pot prelungi viaţa cu orice preţ?”, ci „Cum îmi pot prelungi *durata* vieţii fără a-i reduce semnificativ calitatea?”.

Un mod elementar de abordare ar fi să mănânci, să bei şi să fii fericit, şi de asemenea să crezi că mai multe zâmbete şi calorii gustoase vor învinge majoritatea teoriilor din laborator pe termen lung. Eu cred că acest lucru e adevărat.

A doua abordare complementară, care poate fi urmată alături de prima, este de a lua în considerare terapii minim deranjante şi care, conform literaturii stiinţifice, ar trebui să funcţioneze la oameni.

LISTA SCURTĂ

În acest caz, lista scurtă de terapii ar trebui filtrată din punct de vedere etic. „Etica” poate fi nebuloasă, însă iată un exemplu:

Dacă eşti femeie şi doreşti să-ţi faci asigurare împotriva cancerului, poţi opta pentru o sarcină dusă la termen până la vârsta de 20 de ani. Unii oameni de ştiinţă sunt de părere că aceasta ar putea fi „cea mai eficientă metodă naturală de protecţie împotriva cancerului la sân”, datorită hormonului hCG (gonadotropina corionică umană).

Aşadar, ar trebui să ai copii înainte de 20 de ani? Eu consider că prelungirea vieţii nu este un motiv suficient de bun, în special dacă ai în vedere faptul că asta ar implica o altă viaţă omenească. Această opţiune este, prin urmare, omisă din lista noastră.

Alegând grâul de neghină, am putea considera învingători următorii patru candidaţi:

- • Resveratrolul
- • Injecţiile cu imunosupresorul rapamicină[********]

******** Rapamicina induce autofagia pe cale chimică, lucru pe care alternarea proteinelor, menţionată mai târziu, îl realizează în mod natural. (n.aut.)

- • Vaccinurile împotriva Alzheimer
- • Terapia cu celule stem

Acestea te-ar putea face să ajungi la 200 de ani sau mai mult, mai ales dacă sunt folosite în combinaţie.

Iar eu le evit.

Dar... de ce?

Alături de câţiva oameni de ştiinţă, cred că a te concentra pe terapii *globale* (medicamente sau tratamente cu efecte moleculare la scară largă), fără a beneficia de informaţii referitoare la acţiunea lor pe termen lung asupra oamenilor, înseamnă să o iei pe un drum greşit, unul cu efecte secundare imprevizibile.

Să luăm ca exemplu resveratrolul, care poate fi obţinut fără reţetă la ora actuală. El este eficient în prelungirea vieţii la aproape toate speciile testate, dar în acelaşi timp poate bloca sau activa receptorii de estrogen. Ar putea să afecteze şi alte circuite de feedback metabolic sau hormonal, afectând fertilitatea în cazul unei administrări regulate? Imposibil de spus, motiv pentru care eu voi folosi resveratrolul pe termen scurt, în doze mici, pentru rezistenţă, controlând valorile din sânge, însă nu îl voi folosi pe termen nedefinit pentru prelungirea vieţii. Despre activatorii de telomerază, cum ar fi TA-65, alt exemplu, se spune că ne-ar putea prelungi ceasurile cromozomiale de numărătoare inversă numite „telomeri”. TA-65 poate costa până la 15.000 de dolari pe an. Este posibil ca prin amplificarea diviziunii celulare să creşti şi probabilitatea unor tumori canceroase? Poate. Pur şi simplu depăşeşte capacitatea tehnologiei noastre de a garanta un rezultat sau altul, aşa că evit şi TA-65.

Dar dacă nu e vorba de terapiile globale, atunci unde se află pământul făgăduinţei?

Până când vom putea merge la Walmart, ca să ne transformăm în stil *RoboCop* cu ajutorul medicinei regenerative, există câteva alternative pe a doua listă scurtă.

Acestea sunt protocoalele pe care le urmez la ora actuală.

Toate au preţ mic, un nivel scăzut de tehnologie şi un risc scăzut. Majoritatea oferă şi avantaje pentru performanţa sportivă sau compoziţia corpului, chiar dacă efectele lor pentru prelungirea vieţii vor fi demitizate mai târziu:

1. REPRIZE DE 5-10 GRAME DE MONOHIDRAT DE CREATINĂ (COST: 20 DE DOLARI PE LUNĂ)

Monohidratul de creatină, popular în rândul atleţilor de performanţă de la începutul comercializării lui în 1993, a devenit recent un candidat pentru minimizarea sau prevenţia dezvoltării bolilor Alzheimer, Parkinson şi Huntington.

De aproape 20 de ani se publică cercetări care analizează utilizarea monohidratului de creatină de către oameni. Întrucât familia mea are Alzheimer şi Parkinson atât pe partea paternă, cât şi pe cea maternă, este vorba de o asigurare la preţ scăzut: ingerez 5-10 grame de monohidrat de creatină (praf) pe zi, timp de două săptămâni consecutive la fiecare două luni. Dacă alegi să foloseşti acest protocol, îţi sugerez să ţii sub observaţie enzimele hepatice, nitrogenul ureic din sânge, precum şi toţi suspecţii obişnuiţi în materie de analize de sânge, pentru a preveni problemele renale. Complicaţiile sunt rare, însă paza bună trece primejdia rea. Nu există situaţie în care acest lucru să fie mai adevărat decât când vine vorba de prelungirea vieţii.

2. POSTUL INTERMITENT ŞI ALTERNAREA PROTEINELOR (COST: GRATIS)

Ce-ar fi dacă bietul Canto cel înfometat ar trebui să postească doar din când în când pentru a-şi prelungi viaţa?

Totuşi privarea constantă de calorii nu este lipsită de riscuri. Scăderea producţiei hormonilor sexuali poate ea singură să provoace amenoree (încetarea menstruaţiei) şi fragilizarea oaselor, printre altele.

S-a dovedit că poţi imita, ba chiar şi întrece, presupusele efecte de prelungire a vieţii pe care le asigură restricţionarea caloriilor, prin postul intermitent. Acest lucru poate fi valabil chiar dacă în faza „activă" consumi de două ori mai multe calorii decât în mod normal, ceea ce nu conduce la o scădere a numărului total de calorii pe săptămână.

Există diverse versiuni ale postului intermitent sau semi-intermitent populare în rândul subculturilor experimentale:

Post-5: se posteşte 19 ore, începând cu ora de culcare, după care timp de cinci ore se mănâncă suficient cât să-ţi potolească foamea. Metoda este cunoscută pentru pierderea moderată în greutate, care în general se face simţită începând din săptămâna a treia, ajungând în medie la jumătate de kilogram pe săptămână în perioada următoare********.

******** http://www.fast-5.com/content/summary. (n.aut.)

Unele cercetări sugerează că postul intermitent aduce aceleaşi avantaje pentru prelungirea vieţii ca şi restricţionarea caloriilor, doar când acestea sunt consumate pe timpul zilei. În cazul în care informaţia este exactă, aceasta ar face metoda Post-5 mai bună pentru pierderea de grăsime decât pentru longevitate.

RCZA: Restricţionarea caloriilor în zile alternative presupune ca numărul caloriilor să fie redus cu 50-80% la fiecare a doua zi. S-a dovedit că îmbunătăţeşte sensibilitatea la insulină, rezistenţa la bolile autoimune şi alină chiar şi astmul după doar două săptămâni.

Alternarea proteinelor: Dr. Ron Mignery, autorul cărţii The *Protein-Cycling Diet* (*Dieta de alternare a proteinelor*), afirmă că fie şi o singură zi pe săptămână de restricţionare a proteinelor la nu mai mult de 5% din numărul de calorii necesar întreţinerii poate produce efecte similare unei restricţii calorice îndelungate.

Dacă mecanismul postului intermitent sau al restricţiei calorice este o reacţie genetică de autoconservare********, atunci alternarea proteinelor are sens. Nu există carbohidraţi esenţiali pentru dietă. Simpla reducere a caloriilor (sau a carbohidraţilor) nu s-ar califica neapărat ca o stare biologică de urgenţă. Pe de altă parte, absenţa chiar şi de scurtă durată a aminoacizilor esenţiali, spre exemplu lizina, ar putea fi de ajuns ca să schimbe întrerupătorul. „Întrerupătorul" în cazul nostru provoacă un proces de întreţinere celulară numit *autofagie*, al cărui ţel este, după cum spune dr. Mignery, „să cureţe celulele de proteinele degradate şi agregate, care nu sunt procesate de celelalte mecanisme de reciclare ale celulei". În principiu, dacă se elimină deşeurile mai repede decât se formează, îmbătrânirea se amână sau se anulează.

******** Nu foarte diferită de hibernare la unele specii. (n.aut.)

La ora actuală experimentez cu alternarea proteinelor şi la 18 ore******** şi la o zi, despre care cred (şi este o pură presupunere) că poate creşte ulterior sinteza proteică în timpul perioadei de exces alimentar. Pentru fazele de creştere a musculaturii, am folosit alternarea proteinelor la 18 ore o dată pe săptămână exact din acest motiv, de obicei terminând între miezul zilei şi ora 14 în ziua de trişat de sâmbătă.

******** Începând după cină până la prânz în ziua următoare. (n.aut.)

Mai jos este un exemplu de meniu pentru o zi cu mai puţin de 5% proteine, adaptat după dr. Mignery. Este fără îndoială un meniu care nu poate fi compus din carbohidraţi cu absorbţie rapidă. După ce ai vărsat o lacrimă de nefericire din cauza dietei, am să-ţi spun ce fac eu:

Mic dejun divers – micul dejun poate include produse pe bază de grâu (cu deficit de lizină), precum pâine prăjită, brioşe sau *bagel*, dacă grâul este singura sursă substanţială de proteine, iar caloriile lui sunt diluate puternic prin calorii din surse non-proteice (unt, zahăr, suc, fructe etc.).

Pâine prăjită cu ciuperci, ceapă şi sos – grăsimea sau zeama cărnii poate fi îngroşată cu amidon pentru a face un sos care se toarnă peste pâinea prăjită, ciuperci şi ceapă.

Spanac cu oţet – spanacul congelat preparat la microunde (sub 2 căni) poate fi asezonat cu orice tip de oţet pentru o masă aproape lipsită de proteine, cu căldura şi consistenţa cărnii.

Înlocuitori de carne – o felie de vânătă la microunde poate umple un sandviş, aducând ceva din forma şi textura unor mezeluri. Măslinele negre pot la rândul lor oferi ceva din textura cărnii, fără proteine.

Înlocuitori de fasole – fasolea şi mazărea sunt relativ bogate în proteine şi nu pot fi consumate în faza de restricţie a alternării proteinelor. Dar se pot înlocui cu sfere din amidon de manioc numite perle de tapioca. Ele sunt des întâlnite în bucătăria tropicală şi se găsesc într-o mare varietate de dimensiuni şi culori. S-ar putea să-ţi fie cunoscute dacă ai băut vreodată ceai boba.

Aşadar, iată ce fac eu:

Mai întâi, torn sos gras peste un bol cu perle de tapioca.

Glumesc. Ţin post după o cină luată devreme vinerea (la ora 18), iar apoi, în jurul orei 10 în dimineaţa următoare (16 ore mai târziu), mănânc 1 cană de spanac cu oţet şi condimente, o felie de pâine prăjită (făcută din maia) cu mult unt, şi savurez toate acestea împreună cu un pahar mare de suc de grepfrut. Delicios. La un moment dat după-amiaza, mă voi apuca să mănânc obişnuitele mele croissante cu ciocolată şi îmi voi continua ziua de trişat ca un monstru care înfulecă tot.

3. ARTA PIERDUTĂ A SÂNGERĂRII (COST: GRATIS)

Credeaţi că luarea de sânge s-a demodat în perioada proceselor vrăjitoarelor din Salem? Nu în întregime.

Pariez pe o revenire importantă, şi totul are de-a face cu excesul de fier.

Mai mult decât estrogenul, se crede că fierul explică în parte de ce femeile în faza de post-menopauză (dar nu şi de pre-menopauză) au o incidenţă de infarct asemănătoare cu a bărbaţilor. Eu donez sânge din 2001 pentru a nu risca.

Şi nu sunt singurul. Studiul New England Centenarian, condus de Facultatea de Medicină a Universităţii din Boston, este cel mai extins şi mai cuprinzător studiu din lume, aflat în desfăşurare, care se ocupă de „centenari”, oameni care trăiesc mai bine de 100 de ani. Dr. Tom Perls, directorul studiului şi profesor asociat de medicină, donează sânge la fiecare opt săptămâni pentru a imita pierderea de fier ca urmare a menstruaţiei. El consideră că acest procedeu îi va creşte longevitatea:

„Fierul este un factor deosebit de important în abilitatea celulelor noastre de a produce nesuferitele molecule numite radicali liberi, care joacă un rol important în îmbătrânire… Aşadar cea mai simplă metodă ar putea fi să ai cât mai puţin fier în corp”.

Există dovezi numeroase că reducerea fierului prin flebotomie (extragerea de sânge) nu numai că poate îmbunătăţi sensibilitatea la insulină, dar poate

reduce numărul deceselor din cauza cancerului sau din alte cauze. Depozitele mari de fier au fost corelate cu un număr crescut de atacuri de cord la bărbaţii altfel lipsiţi de simptome, astfel că donarea de sânge a fost corelată cu o scădere a „incidentelor cardiovasculare”.

Medicii Michael şi Mary Dan Eades recomandă să urmăreşti un nivel de feritină în sânge de 50 mg/dl, care poate fi obţinut prin 1-4 donaţii de sânge împărţite pe durata a două săptămâni, dacă nivelul nu depăşeşte 400********. Lipitorile nu sunt necesare. Dacă doreşti să intensifici eliminarea pesticidelor şi a altor toxine din mediul înconjurător care sunt stocate în grăsime, poţi face două lucruri: programează-te să donezi o cantitate dublă de plasmă şi bea o cană de cafea cu aproximativ 60 de minute înainte să mergi la centru. Sângele donat va conţine mereu acest tip de toxine, astfel încât nu eşti un cetăţean rău dacă încurajezi temporar eliminarea lor.

******** *Din The Protein Power Life Plan (Planul de viaţă prin puterea proteinelor). (n.aut.)*

Deşi unii oameni de ştiinţă combat ideea că *lipsa* fierului este benefică pentru inimă, nu cred să exsite nici un rău dacă acţionezi pe baza implicaţiilor pozitive ale altor zeci de studii.

Consensul nu va veni prea curând, însă chiar dacă nu-ţi prelungeşti propria viaţă, s-ar putea să o salvezi pe a altuia.

Karma este ceea ce karma face.

O floricică, te rog

Scriitorul danez Hans Christian Andersen, îndrăgit pentru basmele sale, inclusiv pentru „Mica Sirenă” şi „Hainele cele noi ale împăratului”, o spune, probabil, cel mai bine: „Nu e de ajuns doar să trăieşti. Ai nevoie şi de lumina soarelui, de libertate şi de o floricică”.

Prelungirea duratei de viaţă în defavoarea calităţii ei nu prea are sens. E mai uşor (şi mai comod) să te concentrezi pe renunţare şi evitare, dar o viaţă de privare constantă nu este o viaţă liberă.

Cele mai mari recompense ţi le dă o viaţă bună, nu doar lungă. Acestea includ probabil puţin vin roşu şi câteva tarte cu brânză.

Poate chiar o ejaculare sau două.

Instrumente şi trucuri

Donarea de sânge În cazul în care ai un nivel ridicat de fier în sânge (aşa cum mi s-a întâmplat mie după ce am adăugat sucul de portocale în dietă), donarea de sânge este o modalitate simplă şi karmic pozitivă de a-l reduce. Oricare dintre site-urile următoare te poate ajuta să găseşti un centru local, să faci o programare şi să salvezi vieţi.

Crucea Roşie Americană (www.redcrossblood.org/make-donation)

Bonfils Blood Center (www.fourhourbody.com/bonfils)

National Blood Service (pentru cei din Anglia şi Ţara Galilor: www.blood.co.uk) de scos la audio

Alcor (www.alcor.org) Poate ai vrea să-ţi pui corpul la păstrat în criosuspensie fără gheaţă la primul semnal de boală terminală, în caz că tehnologia ne va ajunge din urmă? Nu există loc mai bun decât Alcor din Scottsdale, Arizona, unde comori precum capul lui Ted Williams sunt deja puse la păstrat, din ce se aude.

Trancend: Nine Steps to Living Well Forever **(*Transcende: Nouă paşi ca să trăieşti bine pentru totdeauna*), de Ray Kurzweil (www.fourhourbody.com/kurzweil)** Kurzweil, numit „moştenitorul legitim al lui Thomas Edison” de către revista *Inc.*, le propune celor interesaţi de „prelungirea radicală a vieţii” să-şi facă un ţel din a trăi următorii 20 de ani sau mai mult pentru a fi martorii unor progrese precum reprogramarea ADN şi roboţii submicroscopici reparatori de celule. Această carte schiţează cele nouă domenii-cheie pentru a-ţi pretinde viaţa.

Protein-Cycling Diet **(*Dieta de alternare a proteinelor*), de dr. Ron Mignery (www.fourhourbody.com/protein-cycle)** Conform acestei cărţi, disponibilă gratuit prin acest link, o singură zi pe săptămână în care proteinele sunt reduse la nu mai mult de 5% din caloriile necesare întreţinerii poate produce efecte similare cu restricţionarea calorică extinsă.

Fundaţia Methuselah (www.mfoundation.org) Fundaţia Methuselah este o organizaţie de caritate medicală non-profit dedicată prelungirii vieţii sănătoase a oamenilor. Fundaţia oferă şi reţeaua NewOrgan pentru cei care au nevoie de transplanturi, înlesnind contactul cu familia şi prietenii, în vederea susţinerii.

Immortality Institute (Institutul pentru Studierea Imortalităţii) (www.imminst.org) Institutul este o organizaţie internaţională non-profit. Misiunea sa este de a „depăşi năpasta morţii involuntare”. Deşi nu-mi place cuvântul „năpastă”, îmi place forumul de pe acest site, în care sute de autoexperimentatori (inclusiv oameni de ştiinţă care au publicat diverse lucrări ce postează sub pseudonim) raportează rezultatele surprinzătoare şi progresul obţinut prin suplimente experimentale, medicamente şi alte terapii neaprobate.

Snowball (Bulgăre de zăpadă) (www.fourhourbody.com/snowball) Dacă te gândeşti prea mult la moarte, viaţa pare al naibii de serioasă. Aruncă o privire pe acest site. Îţi va da o perspectivă asupra lucrurilor. Crede-mă.

GÂNDURI DE ÎNCHEIERE

Noi fie ne facem nefericiţi, fie ne facem puternici. Munca pe care o depunem este aceeaşi.

– Carlos Castaneda

GÂNDURI DE ÎNCHEIERE
Calul troian

„Nu-ţi poate face bine să alergi la un ultramarton. Nu-mi pot imagina cum e posibil să fie bine pentru corp”, am spus.

Nu muşcam momeala anduranţei. Alergarea nu era de mine şi nu fusese niciodată. Brian MacKenzie a râs: „Bun pentru tine din punct de vedere fizic? Nu. Dar îţi vei reveni. Şi te asigur, dacă alergi 50K sau 160K, când vei termina, nu vei mai fi aceeaşi persoană de la început”.

M-am gândit un minut şi acela a fost momentul în care am muşcat momeala.

Văzusem un efect în lanţ straniu de zeci de ori în lumea forţei, dar nu se ştie din ce motiv nu făcusem conexiunile cu anduranţa. Poate aşa cum nici tu nu ai făcut conexiuni cu unele teme din cartea aceasta. Până la urmă, într-o economie a cunoaşterii, care e valoarea faptului că ridici greutăţi mai mari sau că pierzi 2% grăsime corporală? Sau că reuşeşti un home run?

Într-un cuvânt: transferul.

Tatăl meu a pierdut peste 32 de kilograme de grăsime în 10 luni şi şi-a triplat forţa. La controlul anual, medicul i-a spus că s-ar putea să devină nemuritor.

Schimbările fizice erau incredibile, dar efectele secundare ciudate ale programului au fost cele mai puternice imbolduri de a continua. După cum a explicat tatăl meu:

> Este foarte ciudat. Înainte mă simţeam precum omul invizibil, dar acum oamenii îmi cer mai des părerea şi mă iau mult mai în serios. Am trecut de la a nu fi observat la a fi observat. În afară de beneficiul esteticii şi al performanţei, există şi un beneficiu social enorm. Mi-am pierdut invizibilitatea.
>
> De asemenea, după ce pierzi 20 sau 30 de kilograme şi faci ceea ce odată credeai că e imposibil, începi să vezi celelalte „imposibilităţi” – să îţi dublezi venitul în 12 luni sau orice altceva – drept „posibilităţi”.

Cartea aceasta este un cal troian plin de transferuri neaşteptate.

Este concepută să te facă un om mai bun din toate punctele de vedere. Este, de asemenea, menită să te transforme într-un exemplu pentru cei din jurul tău.

Parţial întreg

Majoritatea ne-am resemnat să fim *parţial întregi*, cum a făcut şi Chad Fowler înainte să piardă peste 45 de kilograme. Acest *parţial întreg* poate lua multe forme, de obicei fiind ca o discuţie cu tine însuţi de felul:

„Pur şi simplu nu sunt [slab, rapid, puternic, musculos etc.]. Aşa stau lucrurile.”

„XYZ nu contează. Nu este atât de important.”

Se spun şi se gândesc astfel de lucruri din multe motive. Deseori sunt folosite pentru a justifica un lucru exterior pe care oamenii cred că nu îl pot schimba.

Frumuseţea este că aproape totul poate fi schimbat.

Mai important, motivul de a-ţi schimba fizicul nu este deloc fizic.

În 2007, mi s-a luat un interviu pentru buletinul informativ lunar al Eben Pagan, care conduce un imperiu al sfaturilor în materie de relaţii, în valoare de 30 de milioane de dolari pe an. Una dintre primele lui întrebări a fost:

„Care este cea mai rapidă cale pentru ca cineva să îşi îmbunătăţească jocul interior”?

La care am răspuns:

„Îmbunătăţeşte-ţi jocul exterior”.

Dacă vrei să fii mai încrezător sau mai eficient, în loc să te bazezi pe gânduri pozitive şi gimnastică mentală care sunt uşor de învins, învaţă mai degrabă să alergi mai repede, să ridici mai mult decât colegii tăi sau să scapi de acele ultime 5 kilograme. Este măsurabil, este clar, nu te poţi minţi singur. Prin urmare, funcţionează.

Adu-ţi aminte de răspunsul lui Richard Branson la întrebarea „Cum devii mai productiv?”: fă sport.

Separarea carteziană între minte şi corp este falsă. Se influenţează reciproc. Începe cu precizia de a schimba realitatea fizică şi de obicei efectul de domino va avea grijă de partea interioară.

Cum să devii complet

Corpul se află aproape întotdeauna sub controlul tău.

Este un lucru rar în viaţă, aproape unicat. Simpla concentrare pe un element măsurabil legat de natura ta fizică poate preveni transformarea într-un „Dow Joneser”********, a cărui valoare de sine este dependentă de lucruri cu mult în afara controlului său.

******** Se face referire la indicele bursier Dow Jones, care urmăreşte evoluţia celor mai importante 30 de companii din Statele Unite. (n.tr.)

Treburile nu merg bine la serviciu? Compania are probleme? Vreun idiot îţi face zile fripte? Dacă adaugi zece bazine în plus la înot sau îţi depăşeşti cel mai bun timp pe km cu 5 secunde, tot poate fi o săptămână grozavă.

Când îţi controlezi corpul, ocupi locul şoferului în maşina vieţii.

La 15 luni după ce a născut primul copil, Dara Torres a plecat acasă cu medalia de aur de la Campionatul naţional american la proba de înot de 100 de metri liber... la vârsta de 40 de ani. Trei zile mai târziu, şi-a întrecut propriul record la proba de înot de 50 de metri liber, dominată de tineri, un record pe care îl obţinuse la 15 ani.

La 45 de ani, George Foreman l-a doborât pe Michael Moorer, 26 de ani, devenind campion mondial la box la categoria grea, revendicându-şi titlul pe care îl pierduse în faţa lui Muhammad Ali cu două decenii înainte.

„Demonul Dipsea” Jack Kirk a alergat pentru prima oară în renumita cursă de cros Dipsea în 1905. A continuat să o parcurgă de 67 de ori, ultima oară la 94 de ani, şi a bătut recordul la cursele de alergări consecutive deţinut de legenda maratonului din Boston, Johnny Kelley. Zicala pe care Jack o repeta adesea era: „Nu te opreşti din alergat fiindcă îmbătrâneşti, îmbătrâneşti dacă te opreşti din alergat!”.

Refuză să accepţi că eşti doar parţial întreg.

Fă pasul următor: scoate capacul unui stilou şi fă un inventar al tuturor lucrurilor din plan fizic la care te-ai resemnat că eşti slab. Acum întreabă-te: dacă nu aş putea da greş, la ce aş vrea să fiu excepţional? Încercuieşte aceste realităţi alternative.

Lista cu cercurile care se holbează la tine îţi oferă un plan nu doar pentru un corp nou, ci şi pentru o viaţă complet nouă.

Nu este niciodată prea târziu să te reinventezi.

Informaticianul Alan Kay a spus odată: „Cea mai bună cale de a prezice viitorul este să îl inventezi”.

Tu de unde vei începe?

ANEXE ŞI COMPLETĂRI

CUM SĂ TE TESTEZI – DE LA NUTRIENŢI LA FIBRE MUSCULARE

Nu este nevoie să cheltuieşti o avere pe teste.

Cele câteva esenţiale din această secţiune sunt ordonate de la cel mai ieftin la cel mai scump. Am pus steluţe (***) testelor care au produs cele mai practice rezultate pentru mine şi restul subiecţilor din carte.

Dintre testele de sânge, SpectraCell a avut în general cel mai mare impact imediat pentru studiile de caz pe care le-am supravegheat. Este la pagina 498.

Foloseşte aceste teste ca punct de plecare, începând cu cel mai ieftin şi adăugând altele numai când este nevoie sau când îţi permite bugetul. Testele mai sofisticate pot fi prescrise de un medic, dacă cele de bază indică anomalii.

Nu eşti sigur ce înseamnă *CBC* sau *TSH*? La început, nici eu nu eram, dar poţi învăţa despre oricare dintre ele în 60 de secunde. De fapt, le-ai putea învăţa pe *toate* în 60 de minute. Foloseşte www.fourhourbody.com/bloodtests pentru a căuta termenii necunoscuţi din testele sangvine sau pentru a-ţi înţelege mai bine propriile rezultate.

Iată câteva reguli care te vor împiedica să devii nevrotic precum Woody Allen:

1. 1. **Dacă nu poţi lua nicio măsură sau nu te poţi bucura de rezultat, nu te obosi să te testezi.** Nimeni nu are nevoie să afle că e predispus la o boală pe care nu o poate vindeca. Concentrează-te pe acţiunile care pot fi rezolvate şi uită de restul.
2. 2. **Fă aceleaşi teste în acelaşi timp.** Sincronizarea contează... mult. Pentru a compara rezultatele de dinainte şi de după ale unui test, urmăreşte aceeaşi perioadă a zilei, aceeaşi zi a săptămânii şi (dacă eşti femeie) acelaşi moment al ciclului menstrual. Nivelul de testosteron, spre exemplu, se poate schimba uşor cu peste 10% de la ora 8 la ora 12.
3. 3. **Dacă obţii un rezultat alarmant, repetă testul înainte să faci schimbări majore.** O cunoştinţă şi-a exclus aproape toate alimentele din dietă – „Sunt alergic la toate!” – fără să-şi dea seama că testele de alergie la mâncare sunt în mod notoriu predispuse la erori. Dacă îţi permite bugetul, gândeşte-te să apelezi la un laborator diferit sau, mai bine, să trimiţi două probe identice cu nume diferite către acelaşi laborator. Am făcut-o pe cea din urmă cu mai multe teste, inclusiv cu 23andMe, pentru a mă asigura că rezultatele sunt consecvent. 23andMe a trecut

testul, dar multe altele nu. Cere o a doua părere înainte de a face orice schimbare drastică.

Îi datorez mulţumiri speciale dr. Justin Mager pentru că m-a ajutat să navighez în lumea testelor.

MENIUL

Asigurarea va acoperi frecvent primul sau primele două teste generale pe care l-ai sau le-ai făcut, iar eu te încurajez să vorbeşti cu medicul tău despre această opţiune.

Prefer să îmi păstrez activităţile (şi rezultatele) de testare în afara fişelor de asigurare şi de obicei plătesc cu cardul de credit. Din acest motiv, am făcut o listă cu costurile în numerar pentru fiecare test. Sari peste „BodPod”, dacă ochii tăi trec rapid peste detaliile despre sânge.

Analize complete de sânge: Gratis – 600 de dolari

Aceste recoltări standard de sânge au fost realizate la Clear Center of Health lângă San Francisco şi analizate de Hunter Laboratories (www.hunterlabs.com):

***Chem6: 210 dolari

Include: CMP, panoul de lipide, feritină, fier, MG, TSH, FT3, FT4, cortizol, insulină, CBC, UA, Lp-PLA2, vitamina D

***Male V: 360 de dolari

Include: estradiol, PSA, DHEA-S, LH, pregnenolonă, cortizol, testosteronul liber şi total, IGF-1 (indicator al hormonului de creştere)

Teste suplimentare pentru bărbaţi:
DHT: 22,80 de dolari
FSH: 40 de dolari
Progesteron: 40 de dolari

Profilul sănătăţii femeii********

******** Cum nu sunt femeie, acest test provine de la o sursă non-Hunter: http://www.anylabtestnow.com/Tests/Female_Tests.aspx. (n.aut.)

(se poate suprapune cu Chem6): 400-700 de dolari

Include: homocisteină, lipoproteina A, prealbumină, analiza pentru tiroidă, DHEA-S, estradiol, progesteron, FSH, LH, proteina C-reactivă (hs-CRP), fier, feritină, hepatită, HIV.

Markeri inflamatori: Detectează tulburări de sângerare, coagularea anormală a sângelui şi îţi evaluează riscul de a suferi un infarct.

Proteina C-reactivă (CRP): 30 de dolari
Homocisteină: 30 de dolari
Fibrinogen: 40 de dolari
Hemoglobină glicată: 25 de dolari

Enzimele hepatice: Foloseşte aceste teste pentru a evalua dacă ai sau nu tulburări sau boli hepatice sau dacă ficatul a fost afectat de dietă, suplimente sau altceva:

ALT: 6 dolari
AST: 6 dolari

***__BodPod (www.fourhourbody.com/bodpod): 25-50 de dolari pe şedinţă__ Dispozitivul oficial al NFL Combine pentru măsurarea grăsimii corporale. Doar te aşezi într-o capsulă etanşă şi presiunea alternativă a aerului îţi va determina compoziţia corpului.

***__DEXA (caută „DEXA grăsime corporală” pe Google): 50-100 de dolari pe şedinţă__ Absorbţiometria duală cu raze X (DEXA) este opţiunea mea preferată pentru măsurarea procentajului de grăsime corporală, din moment ce rezultatele includ informaţii valoroase pe lângă compoziţia corporală, inclusiv dezechilibre ale masei şi densităţii osoase.

*** **Kituri ZRT de testare la domiciliu a vitaminei D (www.zrtlab.com/vitamindcouncil): 65-220 de dolari** Determină-ţi nivelul de vitamina D înainte să iei suplimente. Testele ZRT se bazează pe salivă şi sunt rezonabil de exacte. Ţine minte că vitamina D este deseori inclusă în analiza de sânge generală (în cazul nostru, „Chem 6”) şi este întotdeauna cuprinsă în testarea SpectraCell pe care o recomand.

Înţelegerea geneticii (www.23andme.com şi www.navigenics.com): 99-1.000 dolari pe test Dacă ai vrea să îţi determini indicatorii genetici pentru fibrele musculare cu contracţie rapidă, metabolismul cafeinei sau procentele etnice, aceste teste îţi vor oferi răspunsurile.

Berkeley Heart Labs sau un Tabel al lipidelor avansat pentru riscul cardiac: 120-260 de dolari Dacă aderi la ipoteza lipidică a bolilor cardiovasculare (în esenţă, că grăsimile şi colesterolul le provoacă), aceste laboratoare oferă analize lipidice generale, inclusiv teste care măsoară mărimea particulelor LDL şi HDL ca o distribuţie de şapte, respectiv cinci subclase.

Testarea alergiilor alimentare (Tabelul alimentar de bază Meridian E95): 140 de dolari Am inclus această testare ca un avertisment mai degrabă decât ca o recomandare. Luând interviuri medicilor care verifică testele Meridian în mod periodic, a devenit clar că anumite alimente (ananasul, fasolea roşie, albuşul de ou etc.) au rezultate pozitive pentru aproape 100% dintre pacienţi, dar sunt şi perioade de „răspuns alergic” mai

mic aproape în rândul tuturor pacienţilor, ceea ce pare să reflecte procese proaste de testare sau un test prost în general, iar rezultatele discutabile par comune în rândul tuturor laboratoarelor. Asta se aplică şi testelor de permeabilitate intestinală.

Există totuşi două lucruri de reţinut din experimentele mele privind alergiile alimentare şi sondajele: majoritatea problemelor sunt cauzate de gluten, pe care oricum nu ar trebui să îl consumi prea mult; şi îţi poţi *crea* alergii dacă mănânci aceleaşi mâncăruri şi aceleaşi surse de proteine tot timpul. Soluţia: ţine dieta săracă în carbohidraţi şi schimbă-ţi sursele principale de proteine şi mesele de bază aproximativ lunar.

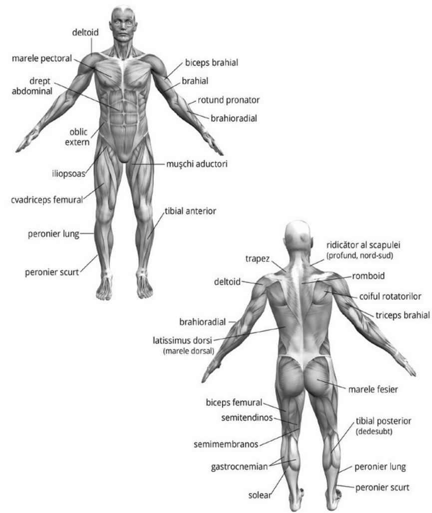
***Doctor's Data: metale toxice din urină: 160 de dolari (60 de dolari kitul + 100 de dolari injecţia DMPS)** Acest test presupune injectarea cu o substanţă chimică ce se leagă de metalele grele din sânge (de exemplu, un agent *chelator* ca DMPS), care sunt apoi excretate în urină. Folosind un vas mare din plastic, colectezi urina pentru o perioadă de 6 ore şi apoi îmbuteliezi o probă bine agitată pentru analiză. Pentru a testa efectul peştilor mai mari, am mâncat peşte-spadă şi ton înainte de injecţie. Rezultatul? Îmi dublasem nivelul de mercur după o masă. Nu face asta.

***Analiza generală a scaunului şi parazitologie: 245 de dolari** Acest test, oferit de Doctor's Data, Genova, MetaMetrix şi alţii, se orientează către sănătatea celei mai mari interfeţe cu mediul: intestinul. Te va ajuta să identifici tulburările digestive sau problemele induse de paraziţi. Dacă nu te poţi îngrăşa, acest test ar trebui să fie o prioritate.

***Testul nutritiv SpectraCell (www.fourhourbody/spectracell): 364 de dolari** Acest test este folosit pentru a evidenţia deficitele de vitamine şi micronutrienţi. M-a ajutat să identific deficitul de seleniu, care – odată corectat – mi-a permis să îmi triplez nivelul de testosteron. Un alt subiect a identificat un deficit de vitamine, B12 şi D, care – odată corectat – i-a dat atât de multă energie încât se simţea de parcă ar fi luat cocaină. În sensul bun. Foarte, foarte recomandat.

BioPhysical (www.fourhourbody.com/biophysical): 3.400-8.000 de dolari Biophysical este un test complet. Inspectându-ţi biomarkerii din sânge, Biophysical va detecta afecţiuni şi boli, printre care: boli cardiovasculare, cancer (inclusiv de sân, colon, ficat, ovare, prostată şi pancreas), tulburări metabolice (precum diabet sau sindromul metabolic), boli autoimune (inclusiv artrită reumatoidă şi lupus), boli virale şi bacteriene (precum mononucleoză şi pneumonie), dezechilibre hormonale (inclusiv menopauza, deficitul de testosteron şi insuficienţa tiroidiană) şi statutul nutriţional (precum deficitul de proteine şi vitamine).

MUŞCHII CORPULUI (PARŢIAL)



VALOAREA AUTOEXPERIMENTĂRII

Toată viaţa este un experiment. Cu cât faci mai multe experimente, cu atât mai bine.

– Ralph Waldo Emerson

Nu contează cât de frumoasă e teoria ta, nu contează cât de deştept eşti tu. Dacă nu corespunde cu experimentul, este greşită.

– Richard Feynman

> Acest capitol a fost scris de dr. Seth Roberts, profesor emerit de psihologie la Universitatea din California-Berkeley şi profesor de psihologie la Universitatea Tsinghua. Lucrările lui au apărut în New York Times Magazine şi The Scientist, iar el face parte din comisia editorială a revistei Nutrition.

Am început autoexperimentarea pe vremea când eram doctorand. Studiam psihologia experimentală; autoexperimentarea era o cale de a învăţa cum să fac experimente.

Unul din primele mele autoexperimente a fost legat de acnee. Dermatologul meu îmi prescrisese tetraciclină, un antibiotic. Doar aşa, ca exerciţiu, am făcut un experiment pentru a-i măsura efectul. Am variat doza de tetraciclină – numărul de pastile pe zi – şi mi-am socotit numărul de coşuri de pe faţă în fiecare dimineaţă. Întâi am comparat şase pastile pe zi (o doză mare) cu patru pastile pe zi (doza prescrisă). Spre o oarecare surprindere a mea, au produs acelaşi număr de coşuri. Am încercat şi alte doze. În cele din urmă am încercat zero pastile pe zi. Spre suprinderea mea, doza de zero pastile pe zi a produs la fel de multe coşuri precum cea de şase. Concluzia era clară: medicamentul nu avea efect. (Mulţi ani mai târziu au început să apară articole de cercetare despre acneea rezistentă la antibiotice). Tetraciclina este un medicament care se eliberează pe bază de reţetă; nu este complet sigur. Eu îl luam de câteva luni.

Dermatologul meu îmi prescrisese şi peroxid de benzoil, sub formă de cremă. Când a început autoexperimentarea mea, am crezut că tetraciclina era puternică şi peroxidul de benzoil slab, aşa că am folosit rareori crema. Într-o zi mi s-a terminat tetraciclina. Mai bine să folosesc crema, m-am gândit. Pentru prima dată, am folosit crema în mod regulat. Din nou am fost şocat: a funcţionat bine. La două zile după ce am început să o folosesc, numărul de coşuri a scăzut în mod evident. Când nu am mai folosit crema, două zile mai târziu, numărul de coşuri a crescut. Când am început din nou să o folosesc, numărul de coşuri a scăzut iar.

Datele mele nu lăsau loc de îndoială că (a) tetraciclina nu funcţiona şi că (b) peroxidul de benzoil funcţiona – adică exact invers de cum crezusem

iniţial. Dermatologul meu credea că ambele funcţionează. Văzuse sute de pacienţi cu acnee şi probabil citise sute de articole despre ea. Totuşi, în câteva luni, învăţasem un lucru important pe care el nu îl ştia.

Aceasta nu era povestea obişnuită despre autoexperimentare. Citeşte orice carte precum *Who Goes First? The Story of Self-Experimentation in Medicine* (*Cine începe? Povestea autoexperimentării în medicină*), de Lawrence Altman, şi vei ajunge să crezi că autoexperimentarea se face de medici altruişti pentru a testa tratamente noi şi periculoase. Experienţa mea a fost diferită. Eu nu eram medic. Nu încercam să ajut pe altcineva. Nu am testat un tratament periculos. Spre deosebire de tipul de autoexperimentare mai bine cunoscut, care de obicei confirmă ce crede experimentatorul, experimentele mele au arătat că mă înşelam.

Din cercetarea mea despre acnee am învăţat că autoexperimentarea poate fi folosită de non-experţi pentru (a) a vedea dacă experţii au dreptate şi (b) a învăţa ceva ce ei nu ştiu. Nu îmi dădusem seama că asemenea lucruri erau posibile. Următoarea problemă pe care am încercat să o rezolv astfel a fost trezitul devreme. Ani de zile, de când aveam 20 de ani, mă trezeam devreme dimineaţa, la ora 4, obosit, dar incapabil să mă culc la loc. Puteam adormi numai după câteva ore mohorâte. Asta se întâmpla în jumătate din dimineţi. Nu părea să treacă. Nu voiam să iau pastile toată viaţa – nu că ar exista pastile bune pentru aşa ceva –, şi nu m-am obosit să merg la medic. Singura speranţă pentru o soluţie bună, din câte îmi dădeam seama, era autoexperimentarea.

Aşa că am făcut două lucruri:

1. Am înregistrat câteva detalii despre somnul meu. Principalul era dacă adormeam la loc după ce mă trezeam. Cât de des se întâmpla asta reprezenta măsura mea pentru severitatea problemei. La început nu puteam să adorm la loc în jumătate dintre dimineţi.
2. Am testat posibile soluţii.

Primul lucru pe care l-am încercat au fost exerciţiile de aerobic. Nu au ajutat. Trezitul devreme era la fel de obişnuit după o zi în care făcusem exerciţii cum era şi după una în care nu le făcusem. Am încercat să mănânc brânză seara. Nu a ajutat. Am încercat multe alte remedii posibile. Niciunul nu a ajutat. După câţiva ani nu am mai avut ce să încerc. Toate ideile mele despre ce s-ar putea să ajute s-au dovedit greşite.

Totuşi am reuşit să fac progrese. Din cu totul alte motive, mi-am schimbat micul dejun, trecând de la ovăz la fructe. Câteva zile mai târziu, am început să mă trezesc prea devreme în *fiecare* dimineaţă în loc de jumătate dintre ele. Problema era acum mult mai rea. Asta nu mi se întâmplase înainte. Mi-am notat schimbarea micului dejun pe aceeaşi foaie de hârtie pe care o folosisem să îmi urmăresc somnul, astfel încât corelaţia să fie uşor de văzut. Pentru a mă asigura că legătura reflecta cauzalitatea, am oscilat între fructe

şi ovăz. Rezultatele au arătat că era vorba despre cauză şi efect. Fructele de la micul dejun mă făceau să mă trezesc devreme de mai multe ori decât ovăzul. După zece ani în care nimic din ceea ce făcusem nu marcase vreo diferenţă, acesta era un mare pas înainte. În cele din urmă, mi-am dat seama că orice fel de mic dejun creştea probabilitatea să mă trezesc devreme. Un experiment lung a confirmat asta. Cel mai bun mic dejun era niciun mic dejun.

Am fost mai puţin surprins decât ai crede. Ştiam că, pentru o gamă mare de animale, inclusiv pentru şobolani, studiile de laborator ajunseseră la un rezultat numit *activitate anticipativă*. Dacă hrăneşti un şobolan în fiecare zi la aceeaşi oră, va deveni activ cu aproximativ trei ore mai devreme. Dacă îl hrăneşti la prânz, va deveni activ în jurul orei 9. Eu luam micul dejun în jurul orei 7 şi mă trezeam în jurul orei 4 dimineaţa. Am descoperit în esenţă că oamenii erau la fel ca alte animale în această privinţă.

Faptul că nu mai luam micul dejun mi-a redus trezirea devreme, dar nu a eliminat-o. În anii următori, autoexperimentarea m-a învăţat mai multe despre ce anume o provoca. Accidental, am descoperit că statul în picioare ajuta. Dacă stăteam în picioare mai mult de opt ore într-o zi, dormeam mai bine noaptea. Nu era însă realist – după ce am încercat câţiva ani să stau în picioare atât de mult timp, am renunţat –, dar descoperirea m-a ajutat să fac o altă descoperire accidentală zece ani mai târziu: ajută să stau într-un picior până la epuizare. Dacă fac asta de patru ori în timpul zilei (piciorul stâng de două ori, piciorul drept de două ori), chiar şi dimineaţa, dorm mult mai bine noaptea. Mai recent am descoperit că grăsimea de origine animală mă face să dorm mai bine.

Ambele efecte depind de doză. Pot avea un somn grozav dacă stau suficient timp în picioare şi dacă mănânc suficientă grăsime de origine animală.

Câtă grăsime de origine animală este suficientă? Abia am început să încerc să-mi dau seama folosind grăsime de porc, pe care o consum dintr-o parte numită burtă de porc (partea folosită pentru bacon). Am descoperit că 150 de grame de burtă de porc aveau un efect slab; 250 de grame aveau un efect mult mai clar. Efectul pare să fie mai puternic cu cât cantitatea de burtă de porc este mai mare (spre exemplu, 350 de grame). Fiindcă burta de porc poate să conţină peste 90% calorii de grăsime (există o mare variaţie de la o bucată la alta), e nevoie de multe calorii de grăsime pentru a obţine efectul maxim posibil. Am nevoie să ard multe calorii pe zi pentru a-mi fi uşor să mănânc atâtea calorii, dar în anumite privinţe e mult mai comod decât să stau într-un picior.

Acneea şi somnul au fost primele mele subiecte de autoexperimentare. Mai târziu am studiat dispoziţia, controlul greutăţii şi efectele omega-3 asupra funcţiei cerebrale. Am descoperit că autoexperimentarea are trei utilizări:

1. Să testez idei. Am testat ideea că tetraciclina ajută acneea. Am testat idei despre cum să dorm mai bine. Şi am testat idei derivate din surprize. Acum câţiva ani, în timp ce încercam să îmi pun pantofii stând în picioare, am realizat că echilibrul meu era mult mai bun decât de obicei. Îmi pusesem pantofii stând în picioare de mai mult de un an; în dimineaţa aceea era mult mai uşor decât de obicei. În seara de dinainte înghiţisem şase capsule cu ulei din seminţe de in. Am autoexperimentat pentru a verifica dacă uleiul din seminţele de in îmbunătăţeşte echilibrul. (Aşa a fost.)

2. Să generez idei noi. Prin natura sa, autoexperimentarea presupune să faci schimbări bruşte în viaţă: nu faci X pentru câteva săptămâni, apoi faci X pentru câteva săptămâni. Asta, plus faptul că ne monitorizăm în sute de feluri, face ca autoexperimentarea să dezvăluie mai uşor efecte secundare neaşteptate. Aşa mi s-a întâmplat de cinci ori. Mai mult, măsurătorile zilnice – ale acneei, somnului sau ale orice altceva – oferă un punct de plecare ce face schimbările neaşteptate şi mai uşor de observat.

3. Să dezvolt idei. Adică să determin cea mai bună cale de a folosi o descoperire şi să învăţ mecanismul aflat la baza ei. După ce am descoperit că uleiul din seminţe de in îmbunătăţeşte echilibrul, am folosit autoexperimentarea pentru a-mi da seama care este cea mai bună doză (trei sau patru linguri pe zi).

O plângere legată de autoexperimentare este că nu eşti „orb”. Poate că tratamentul funcţionează fiindcă te aştepţi să funcţioneze. Un efect placebo. Nu am văzut niciodată un caz la care părea că se întâmplă asta. Când al 10-lea tratament ajută, după ce tratamentele de la 1 la 9 n-au reuşit să ajute (experienţa mea obişnuită), este puţin probabil să fie vorba despre efectul placebo. Descoperirile accidentale nu pot fi efecte placebo.

Experienţa mea a arătat că autoexperimentarea pentru o îmbunătăţire a vieţii este remarcabil de puternică. Nu eram expert în nimic din ce am studiat – nu sunt expert în somn, spre exemplu –, dar am găsit în mod repetat corelaţii cauză-efect (micul dejun provoacă trezirea devreme, uleiul din seminţe de in îmbunătăţeşte echilibrul etc.) pe care experţii le-au ratat. Aceasta nu ar trebui să se întâmple, desigur, dar aşa s-a întâmplat. Autoexperimentarea mea a avut trei mari avantaje faţă de cercetarea convenţională realizată de experţi:

1. Mai multă forţă. Autoexperimentele sunt mult mai bune la determinarea cauzalităţii (X determină Y?) decât experimentele convenţionale. În mod clar, sunt mai rapide şi mai ieftine. Dacă am o idee despre cum să dorm mai bine, o pot testa gratuit pe mine timp de câteva săptămâni. Experimentele convenţionale privind somnul durează un an sau mai mult (obţinerea de fonduri necesită timp) şi costă mii de

dolari. Un avantaj mai puţin evident al autoexperimentării este că dobândeşti mai multă înţelepciune. Învăţăm din propriile greşeli. Autoexperimentarea *rapidă* înseamnă că faci mai multe greşeli. O lecţie pe care am învăţat-o iese în evidenţă: *Fă întotdeauna minimul* – cel mai simplu, uşor de realizat experiment care va aduce progrese. Puţini oameni de ştiinţă profesionişti par să ştie asta. În sfârşit, aşa cum am menţionat mai devreme, autoexperimentarea este mult mai sensibilă la efecte secundare neaşteptate.

2. Tratamentele din epoca de piatră sunt uşor de testat. Am descoperit în mod repetat că schimbările simple de mediu, precum evitarea micului dejun sau statul în picioare mai mult, au avut beneficii mari şi surprinzătoare. De fiecare dată, schimbarea pe care o făceam se asemăna cu o întoarcere în epoca de piatră, când nimeni nu lua micul dejun şi toată lumea stătea mult în picioare. Există multe motive să te gândeşti că numeroase probleme de sănătate frecvente, precum diabetul, hipertensiunea arterială şi cancerul, sunt cauzate de diferenţele dintre viaţa modernă şi cea din epoca de piatră. Viaţa din epoca modernă şi viaţa din epoca de piatră diferă în multe feluri, desigur; fracţiunea de diferenţe care ne influenţează sănătatea este probabil mică. În cazul ăsta, trebuie să faci multe teste pentru a găsi acele aspecte ale epocii de piatră care contează. Autoexperimentele, rapide şi ieftine, pot face acest lucru; experimentele convenţionale, lente şi costisitoare, nu pot. În plus, cercetarea convenţională este înclinată către tratamente care aduc cuiva anume un profit. Pentru că cercetarea convenţională este scumpă, e necesară finanţarea. Companiile de medicamente vor finanţa cercetările despre medicamente, aşa că multe cercetări convenţionale includ medicamente. Elementele din epoca de piatră (precum lipsa micului dejun) sunt ieftine şi mult mai accesibile. Nicio companie nu va finanţa cercetări despre eficienţa lor.

3. O motivaţie mai bună. Mi-am studiat somnul timp de 10 ani înainte să fac vreun progres real. Acest tip de insistenţă nu se întâmplă niciodată în cercetarea convenţională din sănătate. Motivul îl constituie diferenţa de motivaţie. O parte a acestei diferenţe este legată de cât de mult îi pasă cercetătorului să găsească soluţii. Când îţi studiezi propria problemă (spre exemplu, acneea), îţi pasă mai mult să găseşti o soluţie decât este probabil să le pese altora. Cercetătorii care cercetează acneea au rareori acnee. Şi o parte a diferenţei de motivaţie este importanţa altor obiective decât rezolvarea problemei. Când îmi studiam somnul, singurul meu obiectiv era să dorm mai bine. Oamenii de ştiinţă profesionişti au alte obiective, care sunt enorm de constrângătoare.

Finanţarea forţei de muncă şi a cercetării implică un set de gratii. Pentru a-şi păstra slujbele (spre exemplu, pentru a obţine permanenţa slujbei, o promovare, slujbe pentru studenţii lor, burse), oamenii de ştiinţă profesionişti trebuie să publice numeroase articole de cercetare pe an. Cercetarea care nu poate furniza acest lucru este irealizabilă. Un alt set de gratii implică statutul. Oamenii de ştiinţă profesionişti primesc o mare parte din statut prin slujbele lor. Când au de ales, încearcă să îşi mărească sau să îşi protejeze statutul. Unele tipuri de cercetare au un rang mai înalt decât altele. Bursele mari au un rang mai înalt decât cele mici, aşa încât oamenii de ştiinţă preferă cercetarea scumpă faţă de cercetarea ieftină. Tehnologia înaltă are un statut mai bun decât cea joasă, aşadar ei preferă tehnologia înaltă. Aşa cum a evidenţiat Thorstein Veblen în *Teoria clasei de lux********* (1899), cercetarea inutilă are un statut mai mare decât cea utilă. Când faci o treabă inutilă, a spus Veblen, înseamnă că ai un statut mai înalt decât cei care trebuie să facă o treabă utilă. Aşa că cercetătorii preferă să facă o cercetare inutilă, de aici şi termenul „turnul de fildeş". Frica de a-şi pierde slujba, bursa sau statutul împiedică oamenii de ştiinţă profesionişti să propună idei noi şi radicale. Cei care autoexperimentează, încercând să-şi rezolve problema în timpul lor propriu, nu sunt blocaţi de lucrurile astea.

******** **Carte apărută la Editura Publica, în anul 2009 (n.tr.)**

Acneea ilustrează problema. Replica dermatologilor este că dieta nu duce la acnee. Conform unei pagini web a Academiei Americane de Dermatologie, „studii ştiinţifice extinse" arată că este „un mit" faptul că „acneea este provocată de dietă". Conform „ghidurilor de îngrijire" pentru dermatologi publicate în 2007, „restricţia alimentară (fie de alimente specifice sau clase de alimente) nu s-a demonstrat a fi un beneficiu în tratamentul contra acneei". De fapt, există dovezi copleşitoare care leagă dieta de acnee. Începând din 1970, un medic din Connecticut, pe nume William Danby, a adunat dovezi care legau consumul de lactate de acnee; se vede că Danby nu era un om de ştiinţă profesionist. Când pacienţii lui au renunţat la lactate, acest lucru i-a ajutat serios. În 2002, şase oameni de ştiinţă (niciunul dermatolog) au publicat un articol cu o concluzie asemănătoare cu cea a lui Weston Price, conform căruia două grupuri izolate de oameni (insularii Kitava şi vânător-culegătorii Ache) nu aveau deloc acnee. Au examinat peste 1.000 de indivizi cu vârsta peste 10 ani şi nu au găsit cazuri de acnee. Când oamenii din aceste grupuri au plecat din comunităţile lor şi au schimbat alimentaţia, au făcut acnee. Aceste observaţii sugerează că multe dintre cazurile de acnee – poate toate – pot fi vindecate şi prevenite prin dietă.

De ce greşeşte direcţia oficială atât de mult? Pentru că cercetarea migăloasă necesară pentru a arăta numeroasele feluri în care dieta cauzează acnee este tipul de cercetare pe care cercetătorii profesionişti nu o pot face şi nu vor să o facă. Nu o pot face pentru că ar fi greu de finanţat (nimeni nu face bani din pacienţi care nu consumă lactate) şi pentru că

metoda învăţării din greşeli, care este necesară, ar lua prea mult timp pentru fiecare publicare. Nu vor să o facă pentru că ar necesita o tehnologie joasă, costuri mici şi un statut foarte util, prin urmare mic. În timp ce medicii cercetători cu alte specializări studiază tratamente costisitoare de tehnologie înaltă, ei ar face studii necostisitoare despre ce se întâmplă când nu mănânci anumite alimente. Umilitor. Colegii cu alte specializări ar putea să râdă de ei. Pentru a-şi justifica evitarea jenei, întreaga profesie ne spune nouă, bazându-se pe „studii ştiinţifice extinse”, că negrul este alb. Autoexperimentarea le permite celor care suferă de acnee să ignore pretenţiile ciudate ale dermatologilor, nemaivorbind de medicamentele lor periculoase (precum Accutane). Oamenii cu acnee îşi pot schimba pur şi simplu dieta până îşi dau seama ce mâncăruri le cauzează problema.

Gregor Mendel era călugăr. Nu era deloc presat să publice ceva; putea spune orice dorea despre horticultură fără să-şi facă griji pentru slujba lui. Charles Darwin era bogat. Nu avea o slujbă de pierdut. Putea scrie *Despre originea speciilor* cu încetinitorul. Alfred Wegener, care a propus deriva continentelor, era meteorolog. Geologia era un hobby al său. Pentru că aveau libertate totală şi mult timp, iar biologii şi geologii profesionişti nu aveau (cum nu au nici acum), Mendel, Darwin şi Wegener au putut să utilizeze cunoştinţele acumulate în vremea lor mai bine decât profesioniştii. Cunoştinţele acumulate în vremea noastră sunt mai accesibile ca niciodată. Autoexperimentatorii, având o libertate totală, mult timp şi acces uşor la teste empirice, se află într-o poziţie grozavă pentru a profita de acest lucru.

Instrumente şi trucuri

Seth Roberts, „Self-Experimentation as a Source of New Ideas: Ten Examples Involving Sleep, Mood, Health, and Weight” („Autoexperimentarea ca sursă pentru noi idei: 10 exemple care includ somnul, dispoziţia, sănătatea şi greutatea”, ***Behavioral and Brain Science***, **27 (2004): 227-88 (www.fourhourbody.com/new-ideas)** Acest document de 61 de pagini despre autoexperimentare oferă o prezentare generală a câtorva dintre descoperirile lui Seth, inclusiv exemple practice pentru somn.

The Quantified Self (Sinele cuantificat) (www.quantifiedself.com) Site îngrijit de editorul cofondator al *Wired*, Kevin Kelly, şi de Gary Wolf, editor-şef al *Wired*, aceasta este casa perfectă pentru toţi autoexperimentatorii. Numai secţiunea de resurse face să merite o vizită pe acest site, care oferă cea mai cuprinzătoare listă de instrumente de urmărire a datelor şi serviciilor de pe net (www.fourhourbody.com/quantified).

Alexandra Carmichael, „How to Run a Successful Self-Experimentation” („Cum să conduci un autoexperiment cu succes”) (www.fourhourbody.com/self-experiment) Majoritatea oamenilor nu au făcut niciodată un autoexperiment sistematizat. Şi totuşi este una dintre cele mai uşoare metode pentru a descoperi ce variabile îţi afectează starea

de bine. Acest articol îţi prezintă cele cinci principii care te vor ajuta să începi să conduci autoexperimente reuşite. Bonus: un videoclip de 11 minute de la Seth Roberts, care discută despre proiectarea experimentelor.

CureTogether (Să vindecăm împreună) (www.curetogether.com) CureTogether, care a câştigat competiţia Mayo Clinic iSpot pentru idei care vor transforma sănătatea (2009), ajută oamenii să urmărească şi să compare în mod anonim datele, pentru a-şi înţelege mai bine corpul şi pentru a lua decizii de tratament în cunoştinţă de cauză. Crezi că eşti singurul cu o anumită boală? Sunt şanse să găseşti zeci de alţi oameni cu aceeaşi problemă pe CureTogether.

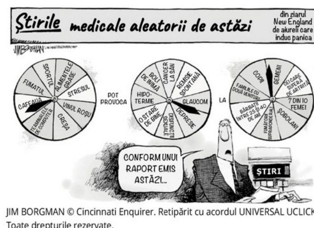
Daytum (www.daytum.com) Conceput de Ryan Case şi Nicholas Felton, Daytum este un serviciu elegant şi intuitiv pentru examinarea şi vizualizarea obiceiurilor şi rutinelor tale zilnice.

Data Logger (http://apps.pachube.com/datalogger) DataLogger pentru iPhone îţi permite să salvezi şi să transformi în grafic orice date alegi alături de un timp şi un loc. Poate fi folosit pentru orice, indiferent dacă e legat de mâncare, observarea animalelor sau citirea senzorilor de temperatură din cartier. Dacă te poţi gândi la ceva, poate fi înregistrat şi urmărit.

CUM SĂ RECUNOŞTI ŞTIINŢA PROASTĂ
Cum să nu te păcăleşti singur

Nimic nu este mai iremediabil irelevant decât ştiinţa proastă.

– John Polanyi, laureat al Premiului Nobel pentru chimie



„CONSILIUL SOLICITĂ O ORĂ DE SPORT PE ZI”
– *New York Times*, SEPTEMBRIE 2002

„DE CE SPORTUL NU TE VA FACE SĂ SLĂBEŞTI”
– *Time*, AUGUST 2009

„MANIA DIETEI SĂRACE ÎN CARBOHIDRAŢI DISPARE, IAR ATKINS ESTE O MARE RATATĂ”
– *Washington Post, SEPTEMBRIE 2005*

„DIETELE SĂRACE ÎN CARBOHIDRAŢI COMBAT SINDROMUL METABOLIC”
– *Washington Post, IULIE 2007*

Devine obositor, nu? Oamenii de ştiinţă par să se răzgândească la fiecare şase luni. Ouăle şi untul te omoară, aşa că treci la margarină şi bacon de curcan. Acum margarina te omoară şi un ou pe zi este în regulă?! Aproape că pare mai bine să renunţi complet şi să trăieşti în ignoranţă.

Din fericire, ştiinţa nu este arbitrară. De fapt, trebuie să înveţi câteva concepte simple pentru a separa adevărul (sau adevărul probabil) de ficţiunea completă.

Majoritatea cercetărilor sunt prezentate publicului prin mass-media sau propagandişti cu propriile agende. Din moment ce dieta este de cele mai multe ori deturnată pentru vinderea ziarelor şi ideologiilor, vom folosi absurditatea dietelor *aproape* credibile pentru a ne dezvolta radarul de depistare a prostiilor. Pentru a te apropia cât mai mult de perfecţiune, trebuie să ştii ce „ştiinţă” să urmăreşti şi ce ştiinţă să ignori.

După ce vei citi următoarele pagini, vei şti mai multe despre studiile de cercetare decât un medic obişnuit.

Cele cinci reguli majore

Este important să fie înţelese cele cinci reguli majore, din moment ce reprezintă instrumentele cel mai des folosite pentru a exagera şi a spăla creierele.

Sunt esenţiale totodată pentru a nu te păcăli singur sau a pierde timpul, ca autoexperimentator, pe piste false. Am introdus fiecare concept sub forma unei întrebări pe care ar trebui să ţi-o adresezi, când te uiţi la sfaturi pentru dietă sau la „cele mai noi cercetări".

1. SE FOLOSEŞTE O SCHIMBARE RELATIVĂ (PRECUM PROCENTAJUL) PENTRU A CONVINGE?

Acest concept este cel mai bine ilustrat prin două potenţiale titluri de ştiri.

„STUDIILE ARATĂ CĂ PERSOANELE CARE EVITĂ GRĂSIMILE SATURATE TRĂIESC MAI MULT"

Ar trebui să începi să eviţi grăsimile saturate?

În primul rând, află ce înseamnă „mai mult". Conform datelor disponibile, se pare că reducerea aportului de grăsimi saturate cu 10% din caloriile zilnice pe perioada întregii vieţi adulte ar adăuga doar între 3 şi 30 de zile duratei tale de viaţă. Luând în considerare acest lucru, merită deranjul dacă antricotul este una din plăcerile vieţii tale? Probabil că nu.

„PERSOANELE CARE BEAU CAFEA PIERD CU 20% MAI MULTĂ GRĂSIME DECÂT CELE CARE NU BEAU"

Ar trebui să începi să bei cafea?

Lăsând la o parte întrebarea dacă acesta este sau nu un studiu observaţional (discutat în continuare), merită să te uiţi la acel impresionant 20%.

Creşterile sau descreşterile *relative*, de cele mai multe ori exprimate în procente, pot fi derutante.

Relativ nu este suficient. Este esenţial să te întrebi care a fost creşterea sau descreşterea *absolută* – în cazul acesta, câte kilograme de grăsime au pierdut efectiv cele două grupuri şi în cât timp? În cele mai multe cazuri, procentele sunt folosite în media şi broşuri de vânzări, pentru a masca faptul că schimbările sunt minuscule.

Dacă era vorba de 113 grame pierdute pentru grupul de control şi de 136 de grame (cu 20% mai mult) pentru grupul care a băut 3 căni de cafea pe zi în decurs de 8 săptămâni, merită să te obişnuieşti să bei cafea şi să te confrunţi cu efectele secundare ale cafeinei în doză mare? Nu.

Nu avea încredere în procentele grupurilor izolate.

2. ESTE ACESTA UN STUDIU OBSERVAŢIONAL CE PRETINDE SĂ ARATE CAUZA ŞI EFECTUL?

Acesta este potul cel mare. Dacă vei învăţa doar un concept din acest capitol, învaţă-l pe acesta. Este păcatul cardinal.

Studiile observaţionale********, numite şi experimente *necontrolate*, au în vedere grupuri sau populaţii diferite, aflate în afara laboratorului, pentru a compara apariţia unor fenomene specifice, de obicei boli. Un exemplu este des răstălmăcitul „Studiu China”.

******** Denumite şi studii *populaţionale*, de *cohortă* sau *epidemiologice*. (n.aut.)

Iată cel mai important paragraf din acest capitol:

Studiile observaţionale nu pot controla şi nici măcar documenta toate variabilele implicate. Studiile observaţionale pot arăta doar corelaţiile: A şi B există în acelaşi timp în acelaşi grup. Nu pot prezenta cauza şi efectul******.**

******** Singura excepţie este dacă efectul e atât de uriaş încât nu poate fi explicat în alt fel. Spre exemplu, riscul înzecit de cancer de plămâni care este asociat cu fumatul în multe studii. (n.aut.)

Prin comparaţie, experimentele aleatorii şi controlate stăpânesc variabilele şi, prin urmare, pot arăta cauza şi efectul (cauzalitatea): A îl determină pe B.

Religia satirică pastafariană******** confundă intenţionat corelaţia şi cauzalitatea:

******** Monstrul Zburător de Spaghete este zeul pastafarianismului creat în 2005, de către Bobby Hendrson, ca protest împotriva deciziei a *Kansas State Board of Education* de a introduce designul intelligent ca alternativă la teoria evoluţiei în şcoli. Dupa credinţa pastafariană, piraţii sunt fiinţe divine şi primii pastafarieni. (n.ed.)

> Odată cu descreşterea numărului de piraţi, a avut loc o creştere a încălzirii globale în aceeaşi perioadă.
> Prin urmare, încălzirea globală este determinată de lipsa piraţilor.

Şi mai convingător:

> Somalia are cel mai mare număr de piraţi ŞI cele mai mici emisii de carbon dintre toate ţările. Coincidenţă?

Extragerea concluziilor negarantate cu privire la cauză-şi-efect din studiile observaţionale este pâinea mass-mediei şi a oamenilor de ştiinţă conduşi de o cauză sau de bani, orbi în faţa lipsei lor de etică.

Nu te pierde în pastafarianismul din ştiinţă.

Este esenţial să *nu* accepţi sfaturi bazate doar pe studii observaţionale. În 2004, un comentariu publicat în *International Journal of Epidemiology*, intitulat „Enigma substituţiei hormonale – boala coronariană: este aceasta moartea epidemiologiei observaţionale?”, a evidenţiat pericolele ce vin odată cu ea. Observarea unui grup de femei care foloseau un tratament de substituţie hormonală (HRT) a arătat un nivel mai scăzut al bolilor de inimă, iar mass-media şi susţinătorii HRT s-au grăbit să promoveze această concluzie: **HRT reduce incidenţa bolilor de inimă!** Din nefericire, studii aleatorii şi controlate (SAC) au arătat mai târziu zero efecte de protecţie şi

chiar o uşoară creştere a riscului de boli cardiovasculare în rândul celor care foloseau HRT.

Cum a fost posibil aşa ceva?

Se pare că studiile observaţionale nu au luat suficient în considerare diferenţele de statut socioeconomic dintre grupuri sau influenţa medicilor care selectau femeile pentru HRT, care erau mai puţin predispuse la boli de inimă. Cel din urmă este un exemplu despre modul în care eşecul distribuirii aleatorii a pacienţilor în grupuri face studiile observaţionale vulnerabile la situaţiile de părtinire în cadrul experimentelor.

Comentariul retrospectiv din 2004 a relatat corect:

> Rezultatele diferite dintre studiile observaţionale şi SAC [studii aleatorii şi controlate] în asocierea HRT cu boala coronariană pun la îndoială această idee [că studiile observaţionale bine conduse pot produce estimări similare cu efectele tratamentelor cu SAC] şi pot însemna moartea epidemiologiei observaţionale.

Studiile observaţionale sunt valoroase pentru dezvoltarea ipotezelor (presupuneri educate care pot fi testate într-un cadru controlat), dar nu pot şi nu ar trebui să fie folosite pentru a arăta cauza şi efectul. Să faci asta este atât iresponsabil, cât şi potenţial periculos.

3. DEPINDE STUDIUL DE AUTORAPORTARE SAU DE SONDAJE?

În 1980, oamenii de ştiinţă de la o staţie de cercetare izolată din Antarctica puneau subiecţii să cântărească şi să înregistreze toată mâncarea pe care o consumau. O dată pe săptămână, pacienţii erau rugaţi să îşi amintească ce au mâncat cu o zi înainte (mâncarea, ţineţi minte, pe care o cântăriseră şi o notaseră în agende). În ciuda întregii atenţii asupra meselor înregistrate, bărbaţii tot îşi subestimau consumul cu 20-30%.

De acord, poate că erau bărbaţi orbiţi de viscol. Însă cam greu să fie acestea nişte circumstanţe normale. Hai să vedem cum procedează adevăraţii profesionişti.

The Women's Health Initiative (WHI) (Iniţiativa pentru Sănătatea Femeilor) a fost un proiect masiv de 415 milioane de dolari, condus de National Institutes of Health (NIH), care a implicat aproape 49.000 de femei. A fost proiectat să investigheze o serie de probleme de sănătate, inclusiv efectul dietelor sărace în grăsimi asupra cancerului, pe o perioadă de opt ani. A fost un studiu de intervenţie la scară mare, privit deseori de mass-media ca standardul de aur în cercetarea nutriţională. Dr. Michael Thun de la American Cancer Association (Asociaţia Americană pentru Cancer) a mers atât de departe încât să numească WHI „Rolls-Royce-ul studiilor".

New York Times a anunţat rezultatele în 2006 cu un titlu limpede precum cristalul:

„STUDIILE AU ARĂTAT CĂ DIETA SĂRACĂ ÎN GRĂSIMI NU REDUCE RISCUL ÎMBOLNĂVIRILOR"

Deşi sunt de acord cu concluzia pe baza altor date, este imposibil să se fi tras această concluzie din studiul WHI. Să luăm cazul lui Michael Pollan, pentru a arunca o privire furişă la unul dintre cele mai comune puncte slabe ale studiilor nutriţionale: autoraportarea.

> Încercarea de a completa chestionarul de frecvenţă alimentară folosit de Women's Health Initiative, cum am făcut eu recent, înseamnă să realizezi cam cât de îndoielnice sunt de fapt datele pe care se bazează asemenea analize... Chestionarul cerea să reflectez asupra ultimelor trei luni, pentru a-mi aduce aminte dacă, atunci când am mâncat bame, dovlecei sau igname, acestea erau prăjite, iar în caz afirmativ, dacă erau prăjite în margarină la pachet, margarină la tub, unt, „grăsime vegetală" (categorie în care amestecă inexplicabil uleiul vegetal hidrogenat şi untura), ulei de măsline sau de canola sau spray antiadeziv? Sincer, nu-mi aduceam aminte, iar în cazul consumului de bame la restaurant, nici măcar un hipnotizator n-ar putea să scoată de la mine în ce fel de grăsime fuseseră prăjite...
>
> Acestea sunt tipurile de date pe baza cărora se decid cele mai multe chestiuni cu privire la dieta şi sănătatea din America de azi.

Alte întrebări WHI includ:

> Când ai mâncat pui sau curcan, cât de des mâncai pielea?
>
> Alegeai de obicei carne uşoară, roşie sau ambele?
>
> În ultimele trei luni, de câte ori ai mâncat o porţie de jumătate de cană de broccoli?********

******** Michael Pollan, „Unhappy Meds" („Medicamente nefericite"), *New York Times*, 28 ianuarie 2007, secţiunea reviste. (n.aut.)

Tu cum te-ai descurca? Crezi că ai putea obţine din amintire măcar 20% din realitate?

Hai să testăm ultimele 24 de ore.

Fă acest lucru: estimează numărul de calorii pe care le-ai mâncat şi le-ai băut ieri, fără să foloseşti nicio referinţă, precum şi caloriile din grăsimi pe care le-ai consumat. Apoi ia aceleaşi mese şi gustări, dar cântăreşte-le pe toate pe un cântar portabil de bucătărie. Măsoară băuturile folosind o cană de măsurat. Foloseşte www.nutritiondata.com pentru a determina valoarea calorică la 100 de grame a fiecărui aliment şi fă calculele********.

******** Valoarea calorică a 100 g/100 g = X/numărul de grame cântărite. (n.aut.)

Dacă nu eşti cumva atlet profesionist şi poţi distinge între o porţie de friptură de 150 de grame şi una de 200 de grame, diferenţa dintre autoraportarea ta şi analiza greutăţii te va şoca. Înmulţeşte acest raport inexact cu 49.000, numărul femeilor implicate în proiect, şi îţi poţi imagina tabloul mai degrabă à la Picasso care rezultă.

De acord, datele autoraportate pot fi folositoare, în special când le înregistrezi în timp real (adică să înregistrezi ceva în timp ce se întâmplă). Lucru devenit mai uşor odată cu tehnologia care scoate memoria din ecuaţie, precum aplicaţia pentru iPhone FoodScanner de la DailyBurn şi cântarul wifi de la Withings********.

******** Chiar şi fără astfel de instrumente, dacă ai mostre mari şi analiza este bună, *uneori* e posibil să corectezi pentru erorile subiective şi să reconstruieşti informaţia pe care o vrei. (n.aut.)

Evită pe cât posibil studiile care depind de raportări proprii *după petrecerea faptului*. Ai încredere în propriile date. Înregistrează-le pur şi simplu când se întâmplă.

4. SUSŢINE ACEST STUDIU PRIVIND DIETA CĂ A AVUT UN GRUP DE CONTROL?

Oricât ar fi de dorit, este aproape imposibil să schimbi doar o variabilă de macronutrienţi (proteine, carbohidraţi, grăsimi) într-un studiu privind dieta. Este, prin urmare, aproape imposibil să creezi un grup de control.

Dacă un cercetător face o asemenea afirmaţie şi defăimează un singur macronutrient, simţul tău de păianjen sceptic ar trebui să te furnice.

Hai să presupunem că cineva susţine că un studiu asupra efectelor unui diete sărace în grăsimi dovedeşte că aceasta este mai sănătoasă decât o dietă bogată în grăsimi. Există un grup de control.

Mai întâi de toate: dacă scazi grăsimile sau colesterolul dintr-o dietă cu alimente integrale, vei înlătura grăsimile şi proteinele, ceea ce înseamnă că trebuie să adaugi carbohidraţi pentru a face dietele egale în calorii. Dacă nu o faci, ai caloriile inegale drept altă variabilă. Dacă faci corelaţia calorică adăugând carbohidraţi în altă parte, ajungi să te confrunţi cu o dilemă: nu compari doar o dietă bogată în grăsimi şi una săracă în grăsimi, ci compari simultan o dietă bogată în proteine şi una săracă în proteine, precum şi o dietă bogată în carbohidraţi şi una săracă în carbohidraţi.

Cum ştim pentru ce anume este responsabilă fiecare?

Nu avem cum.

Autoexperimentarea oferă, de fapt, un avantaj neaşteptat aici.

„Controlul” este tot ce ai încercat până la un anumit punct şi nu a produs efectul dorit. Izolarea unei variabile este adesea mai puţin importantă decât impactul total al unui grup de schimbări. Cu alte cuvinte, procentul tău de grăsime corporală a crescut sau a scăzut în ultimele două săptămâni în care ai înlocuit dieta A cu dieta B? Dacă nu pierdeai grăsime în cazul dietei A şi o faci acum, A e controlul tău.

Într-un test ideal (dar neatractiv), te-ai întoarce la dieta A ca să vezi dacă grăsimea corporală se deplasează în altă direcţie. Apoi repetă schimbarea. Aceasta ar minimaliza posibilitatea ca prima schimbare în grăsimea corporală să coincidă cu trecerea la dieta B.

Din păcate, o astfel de schimbare ar maximiza şi probabilitatea să o iei razna. Dacă ceva pare să meargă, ţine-te pur şi simplu de acel lucru.

5. AU FINANŢATORII STUDIULUI UN INTERES LEGITIM PENTRU UN ANUMIT REZULTAT?

Ai grijă la uniunile păcătoase dintre oamenii de ştiinţă şi sursele de finanţare.

Fred Stare, fondator şi decan al Departamentului de Nutriţie de la Universitatea Harvard, a obţinut o bursă de 1.026.000 de dolari de la General Foods în 1960. Acest producător al cerealelor Post, al Kool-Aid şi băuturii pentru micul dejun Tang, toate bogate în zaharuri, avea să subvenţioneze „dezvoltarea Laboratoarelor de Cercetare a Nutriţiei ale acestei şcoli”. În deceniul care a urmat, Stare a devenit cel mai cunoscut şi mai respectabil apărător al zahărului şi aditivilor moderni din mâncare, în timp ce primea fonduri de la Coca-Cola şi Asociaţia Naţională a Băuturilor Carbogazoase, printre altele. Dovedeşte acest lucru încălcarea legii? Nu. Arată că finanţarea, sprijin care poate fi întrerupt, vine adesea de la cei care vor beneficia cel mai probabil? Da. Oamenii răspund la stimulente.

Simplu datorită sârguinţei: răsfoieşte secţiunea obligatorie „conflicte de interese” din studii sau revizuiri legate de dietă şi caută „taxe de consultanţă”. Dacă McCorporaţia sau Campania XYZ decid că este prea evident să finanţeze direct studiile, angajarea cercetătorilor în calitate de consultanţi poate fi un mijloc indirect pentru acelaşi scop. James Hill de la Universitatea din Colorado, de exemplu, este bine cunoscut pentru încercarea de a discredita relaţia dintre obezitate şi nivelul mai ridicat de insulină provocat de consumul de zahăr. În conflictele sale de interese menţionate, vei vedea că a primit taxe de consultanţă de la Coca-Cola, Kraft Foods şi Mars Corporation (producătorii Snickers, M&M’s şi Mars).

Îl face acest lucru vinovat de schimbarea datelor pentru a servi interesele corporatiste? Nu. Dar ar trebui să te facă să te uiţi atent la studiile în sine, înainte să accepţi titlurile şi să faci schimbări comportamentale în viaţa ta.

Scopul acestui capitol vs scopul acestei cărţi

Să înţelegi cum să te comporţi în condiţiile unor informaţii incomplete este preocuparea umană cea mai înaltă şi mai urgentă.

– *Nassim Taleb, Lebăda Neagră*********

******** Editura Curtea Veche, 2010. (n.tr.)

Sunt experimentele din această carte de neclintit? Departe de asta. Toate studiile au defecte într-o anumită măsură, adesea din cauza unor costuri legitime sau considerente etice.

Eu mă folosesc ca subiect unic şi (cu puţine excepţii) nici nu o fac aleatoriu, nici nu creez un control. Unii oameni de ştiinţă ar avea o zi de sărbătoare, fără îndoială, criticând aceste autoexperimente.

Asta nu mă deranjează, şi nu ar trebui să te deranjeze nici pe tine.

Scopul acestui capitol este simplu: din moment ce folosim adesea cercetări publicate ca punct de plecare pentru autoexperimentare, vrem să ne asigurăm că nu urmăm pistele greşite ale unor escroci sau jurnalişti prost informaţi cu intenţii bune. Înţelegerea celor cinci mari întrebări şi atributele senzaţionalismului te aşază într-un grup rar: cei care pot depinde de ei înşişi, nu de mass-media, pentru îndrumări nutriţionale.

Aceasta întredeschide uşi pe care le putem deschide apoi cu forţa, ca să le folosim în avantajul nostru şi să obţinem un efect incredibil.

Scopul meu principal în privinţa prezentei cărţi nu este să identific singurele variabile care produc schimbările-ţintă. Acesta este adesea scopul cercetării clinice pentru publicare, dar experimentarea în vederea îmbunătăţirii de sine este o altă fiară.

Se poate ca acidul alfa lipoic să nu facă nimic într-un cocteil pentru pierderea de grăsime; poate că unghiul unui exerciţiu şi nu încărcătura este cea care declanşează creşterea masei musculare; sau s-ar putea ca spanacul să nu aibă niciunul dintre efectele pe care le-am prezis, ci alte alimente din mesele prescrise. Mecanismul exact nu contează prea mult, dacă obţinem efectele pe care le dorim… fără efecte secundare.

Dr. Martin Luther King Jr. a scris că „dreptatea amânată prea mult timp este dreptate negată”. În lumea autoexperimentării, unde rezultatele sunt de importanţă personală, rezultatele amânate prea mult sunt rezultate negate. Asta nu înseamnă că trebuie să faci lucrurile la întâmplare. Este mai mult decât posibil să faci schimbări fără să îţi faci rău. Înseamnă, însă, că a aştepta pentru a beneficia de condiţiile perfecte înseamnă adesea să aştepţi la infinit.

În lumea în care trăiesc eu, oamenii vor să piardă grăsime sau să îşi îmbunătăţească performanţa sexuală acum, nu peste cinci sau zece ani.

Lasă jurnaliştii să te prindă din urmă mai târziu – tu nu trebuie să aştepţi.

Valoarea P: un număr ce trebuie înţeles



> Gândirea statistică va fi într-o zi la fel de necesară pentru o cetăţenie eficientă precum abilitatea de a citi şi de a scrie.
>
> *– H.G. Wells, autor de science fiction, a cărui carte, Războiul lumilor, a creat mai târziu o isterie naţională ca adaptare pentru radio*

Medic britanic şi distrugător de escroci, Ben Goldacre, colaborator la următorul capitol, este bine cunoscut pentru ilustrarea felului în care oamenii pot fi păcăliţi de ceva aleatoriu. El foloseşte următorul exemplu:

Dacă te duci la un cocteil, care este probabilitatea ca doi oameni dintr-un grup de 23 să aibă aceeaşi zi de naştere? Una la 100? Una la 50? De fapt, este 1 la 2. Cincizeci la sută.

Pentru a deveni mai bun la observarea aleatoriului aşa cum este el, este important să înţelegi conceptul valorii p, pe care o vei observaa în toate studiile de cercetare de calitate. Răspunde la întrebarea: cât de încrezători suntem că acest rezultat nu se datorează şansei aleatorii?

Pentru a demonstra (sau sugera) cauza şi efectul, standardul de aur pentru studii este o valoare p sub 0,05 ($p < 0,05$), ceea ce înseamnă o probabilitate mai mică de 5% ca rezultatul să fie atribuit şansei. O valoare p mai mică de 0,05 este de asemenea ceea ce majoritatea oamenilor de ştiinţă vor să spună atunci când afirmă că un anumit lucru este „semnificativ din punct de vedere statistic”.

Un exemplu face acest lucru uşor de înţeles.

Să spunem că eşti aruncător profesionist de monede, dar nu eşti etic. În speranţa de a domina circuitul jocurilor de noroc ale aruncării de monede, ai creat o monedă de 25 de cenţi care ar cădea cu faţa în sus mai des decât o monedă normală de 25 de cenţi. Ca s-o testezi, o arunci împreună cu o monedă normală de 100 de ori, iar rezultatele par clare: moneda „normală” cade cu faţa în sus de 50 de ori, iar moneda inventată cade cu faţa în sus de 60 de ori!

Ar trebui să îţi iei un al doilea credit ipotecar şi să te îndrepţi spre Vegas?

		ÎMBUNĂTĂŢIREA RELATIVĂ						
		1%	2%	5%	10%	20%	30%	50%
NIVELUL DE ÎNCREDERE	80%	44,750	11,225	1,814	461	119	119	21
	85%	87,891	17,030	2,757	699	180	180	31
	90%	103,830	26,045	4,209	1,069	275	275	47
	95%	171,069	42,911	6,934	1,761	453	453	78
	98%	266,691	66,897	10,809	2,745	706	706	121

Instrumentul de estimare cu mostre de măsurători de mai sus, creat de firma de web design şi analiză WebShare, spune: probabil nu, dacă vrei să îţi păstrezi casa.

Dacă ne uităm la creşterea de 20% de sus (60 de aruncări favorabile *vs* 50 de aruncări favorabile = 10 aruncări în plus) de sus şi ne uităm în jos să vedem de cât de multe aruncări ale monedei ai avea nevoie pentru a fi 95% sigur de rezultatele tale ($p = 0,05$), ai avea nevoie de 453 de aruncări.

Cu alte cuvinte, ai face bine să te asiguri că 20% ţine pasul cu cel puţin 453 de aruncări ale fiecărei monede. În acest caz, cele 10 aruncări favorabile în plus din 100 nu dovedesc deloc cauza şi efectul.

Trei puncte de ţinut minte despre valorile p şi „semnificaţia statistică”:

- *•* **Doar pentru că ceva pare miraculos, nu înseamnă că şi este.** Oamenii sunt păcăliţi de lucrurile aleatorii tot timpul, ca în exemplul cu zilele de naştere.
- *•* **Cu cât este mai mare diferenţa dintre grupuri, cu atât mai mici pot fi grupurile.** Criticii studiilor mici sau ai

autoexperimentării scapă adesea din vedere acest lucru. Dacă ceva pare să producă o schimbare de 300%, nu ai nevoie de atât de mulţi oameni pentru a arăta semnificaţia, presupunând că într-adevăr controlezi variabilele.

- **• Nu este cuşer să combini valorile p din mai multe experimente pentru a face ceva mai mult sau mai puţin credibil. Acesta este un alt truc al oamenilor de ştiinţă nepricepuţi sau o greşeală a jurnaliştilor neinformaţi.**

Instrumente şi trucuri

Lebăda neagră de Nassim Taleb (www.fourhourbody.com/blackswan) Taleb, autor şi al bestsellerului *Fooled by Randomness* (*Păcălit de lucrurile aleatorii*), este rege când vine vorba de explicarea felului în care ne păcălim noi înşine şi a modului cum putem limita daunele. Instinctul nostru de a subestima apariţia anumitor evenimente, în timp ce le supraestimăm pe altele, este cauza principală a unei suferinţe enorme. Această carte ar trebui să fie o lectură obligatorie.

The Corporation (Corporaţia), DVD (www.fourhourbody.com/corporation) Este un documentar tulburător despre corporaţia americană şi căutarea neîncetată a profitului în detrimentul culturii noastre. Acest film te lasă să întrezăreşti cât de mult pot influenţa companiile rapoartele de sănătate, atunci când au un interes legitim în descoperiri. Vezi capitolul următor.

„Lista prejudecăţilor cognitive” (www.fourhourbody.com/biases) Cu toţii suntem susceptibili la prejudecăţi cognitive, inclusiv oamenii de ştiinţă care produc „ştiinţă proastă”. Mai uită-te o dată la lista de pe acest URL şi întreabă-te dacă accepţi necugetat drept fapte lucrurile pe care le auzi sau le citeşti.

CUM SĂ RECUNOŞTI ŞTIINŢA PROASTĂ 2
Aşadar, ai o pastilă...

> Acest capitol a fost scris de către dr. Ben Goldacre, autorul rubricii săptămânale „Bad Science” („Ştiinţă proastă”) din Guardian, din 2003, care a primit Premiul Societăţii Regale de Statistică pentru Excelenţă Statistică în Jurnalism. Este un medic care, printre altele, se specializează în desluşirea ipotezelor ştiinţifice dubioase făcute de către jurnaliştii-sperietoare, de rapoartele suspecte ale guvernului, de corporaţiile farmaceutice malefice, de companiile de PR şi de escroci.

Ce îţi voi spune acum este ceea ce le predau studenţilor la medicină şi medicilor – pe alocuri – într-un curs pe care îl numesc, destul de copilăresc, „Porcăriile companiei de medicamente”. Este, la rândul său, ceea ce am fost învăţat la facultatea de medicină********, şi cred că cea mai uşoară cale de a înţelege problema este să te pui în pielea unui cercetător din industria farmaceutică.

******** În această privinţă, la fel ca mulţi medici din generaţia mea, sunt îndatorat manualului classic *How to Read a Paper* (*Cum să citeşti o lucrare*) al prof. Greenhalgh de la UCL. Ar trebui să fie un bestseller. *Testing Treatments* (*Testarea tratamentelor*) de Imogen Evans, Hazel Thorton şi Iain Chalmers este de asemenea o lucrare de mare geniu, potrivită pentru un public laic şi, uimitor, poate fi descărcată gratuit de pe www.jameslindlibrary.org. Pentru cititorii devotaţi, recomand *Methodological Errors in Medical Research* (*Erori metodologice în cercetarea medicală*), de Bjorn Andersen. Este foarte mare. Subtitlul este *An Incomplete Catalogue* (*Un catalog incomplet*). (n.aut.)

Ai o pastilă. Este bună, poate nu genială, dar sunt mulţi bani în joc. Ai nevoie de un rezultat pozitiv, dar publicul tău nu e format din homeopaţi, jurnalişti sau oameni obişnuiţi: sunt medici şi academicieni, aşa că au fost instruiţi să observe trucurile evidente, precum „lipsa orbirii” sau „randomizarea neadecvată”. Şiretlicurile tale vor trebui să fie mult mai elegante, mult mai subtile, dar la fel de puternice.

Ce poţi face?

Ei bine, mai întâi ai putea să studiezi pastila pe câştigători. Oameni diferiţi răspund diferit la medicamente: bătrânii care iau multe medicamente sunt adesea fără speranţă, pe când tinerii care au doar o problemă e mai probabil să prezinte o îmbunătăţire. Aşa că studiază-ţi medicamentul doar în grupul din urmă. Asta îţi va face cercetarea mult mai puţin aplicabilă pentru oamenii cărora medicii chiar le vor prescrie medicamentul, dar să sperăm că nu vor observa. Acest lucru este atât de obişnuit încât abia dacă merită să fie dat ca exemplu.

În continuare, ţi-ai putea compara medicamentul cu un grup de control inutil. Mulţi oameni ar afirma, de exemplu, că nu ar trebui să-ţi compari *niciodată* medicamentul cu un placebo, pentru că nu dovedeşte nimic din punct de vedere clinic: în lumea reală, nimănui nu-i pasă dacă

medicamentul tău este mai bun decât o tabletă de zahăr; le pasă doar dacă este mai bun decât cel mai bun tratament disponibil în prezent. Dar ai cheltuit deja sute de milioane de dolari aducându-ţi medicamentul pe piaţă, aşa că ignoră asta: fă multe analize controlate cu placebo şi fă un mare tam-tam din ele, pentru că ele garantează, practic, nişte date pozitive. Din nou, acest lucru este universal, deoarece aproape toate medicamentele vor fi comparate cu placebo la un moment dat, iar „reprezentaţii din domeniul medicamentelor" – oamenii angajaţi de industria farmaceutică să prostească medicii (mulţi refuză pur şi simplu să se întâlnească cu ei) – adoră pozitivitatea lipsită de ambiguităţi a graficelor pe care le produc aceste studii.

Apoi lucrurile devin mai interesante. Dacă trebuie să compari medicamentul cu unul produs de o firmă rivală – pentru a evita umilirea sau pentru aşa cere o instituţie de reglementare –, ai putea încerca un truc viclean: foloseşte o doză inadecvată din medicamentul rival, astfel încât pacienţii care îl iau să nu se simtă prea bine; sau dă-le o doză foarte mare din medicamentul rival, astfel încât pacienţii să aibă multe efecte secundare; sau administrează medicamentul rival pe o cale greşită (poate oral când ar trebui să fie intravenos, şi speră că majoritatea cititorilor nu vor observa); sau ai putea mări doza medicamentului rival mult prea repede, astfel încât pacienţii care îl iau să aibă efecte secundare mai rele. Medicamentul tău va străluci prin comparaţie. Ai putea crede că un astfel de lucru nu s-ar putea întâmpla niciodată. Dacă urmăreşti referinţele, vei găsi studii în care pacienţilor le-au fost date doze destul de mari dintr-o medicaţie antipsihotică de modă veche (care a făcut ca medicamentele din noua generaţie să arate de parcă ar fi mai bune în ceea ce priveşte efectele secundare) şi studii cu doze de antidepresive SSRI, pe care unii le-ar considera neobişnuite, ca să dăm doar două exemple. Ştiu. Este cumva incredibil.

Desigur, un alt truc pe care îl poţi folosi în privinţa efectelor secundare este pur şi simplu să nu întrebi despre ele; sau, mai degrabă – din moment ce trebuie să fii viclean în acest domeniu –, ai putea avea grijă la modul cum întrebi. Iată un exemplu. Medicamentele antidepresive SSRI provoacă efecte secundare sexuale destul de des, inclusiv anorgasmia. Ar trebui să fim oneşti (şi încerc să exprim acest lucru cât mai neutru posibil): chiar îmi place senzaţia de orgasm. Este importantă pentru mine, şi tot ceea ce experimentez în lume îmi spune că această senzaţie este importantă şi pentru alţi oameni. S-au dat războaie, în esenţă, pentru senzaţia orgasmului. Există psihologi evoluţionişti care ar încerca să te convingă că întreaga cultură şi limbă umană sunt conduse, în mare parte, de căutarea senzaţiei orgasmului. Pierderea ei pare un efect secundar important despre care să pui întrebări.

Şi totuşi, studii variate au arătat că prezenţa raportată a anorgasmiei la pacienţii care iau medicamente SSRI variază între 2 la sută şi 73 la sută,

depinzând în primul rând de modul cum întrebi: o întrebare neoficială, deschisă despre efectele secundare, de exemplu, sau o anchetă atentă şi detaliată. Trecerea în revistă a 3.000 de subiecţi care iau SSRI pur şi simplu nu înregistrează vreun efect secundar sexual în tabell său cu douăzeci şi trei de efecte secundare. Conform cercetătorilor, douăzeci şi trei de alte lucruri erau mai importante decât pierderea senzaţiei orgasmului. Le-am citit. Nu sunt.

Dar să revenim la rezultatele principale. Şi iată un truc bun: în loc de un rezultat din lumea reală, precum moartea sau durerea, ai putea folosi întotdeauna un „rezultat surogat”, care este mai uşor de obţinut. Dacă medicamentul tău ar trebui să scadă colesterolul şi astfel să prevină decesele din cauze cardiace, de exemplu, nu măsura decesele survenite din cauze cardiace; măsoară, în schimb, colesterolul redus. Se obţine mult mai uşor decât reducerea deceselor din cauze cardiace, iar studiul va fi mai ieftin şi mai rapid, aşa că rezultatul tău va fi mai ieftin şi mai pozitiv. Ai rezultatul dorit!

Acum ai terminat cu studiul tău şi, în ciuda celor mai bune eforturi, lucrurile au ieşit negative. Ce poţi face? Ei bine, dacă studiul tău a fost bun în general, dar a relevat câteva rezultate negative, ai putea încerca un truc vechi: nu atrage atenţia asupra datelor dezamăgitoare prin punerea lor în grafic. Menţionează-le pe scurt în text şi ignoră-le când tragi concluziile. (Sunt atât de bun la asta că mă sperii singur. Vine din citirea prea multor studii proaste.)

Dacă rezultatele sunt complet negative, nu le publica sau publică-le după o lungă amânare. Exact aşa au procedat companiile de medicamente cu datele despre antidepresivele SSRI: au ascuns datele care sugerau că ar putea fi periculoase şi au îngropat datele care arătau că nu erau mai bune decât un placebo. Dacă eşti foarte inteligent şi ai bani de cheltuit, atunci, după ce primeşti date dezamăgitoare, ai putea face mai multe analize cu acelaşi protocol în speranţa că vor fi pozitive. Apoi încearcă să aduni toate datele, astfel încât cele negative să fie înghiţite de nişte rezultate pozitive mediocre.

Sau ai putea să iei lucrurile foarte în serios şi să începi să manipulezi statisticile. Pentru doar două pagini, chestia asta va deveni acum una pentru tocilari. Iată trucurile clasice pe care să le foloseşti în analiza statistică pentru a te asigura că studiul are un rezultat pozitiv.

Ignoră în întregime protocolul

Presupune întotdeauna că orice corelaţie *demonstrează* legătura de cauzalitate. Aruncă toate datele într-un program cu foi de calcul şi raportează – ca semnificativă – orice relaţie între orice şi toate în cazul în care îţi susţine cazul. Dacă măsori destul, anumite lucruri sigur vor fi pozitive prin noroc pur.

Joacă-te cu punctul de pornire

Uneori, când începi un studiu, destul de întâmplător, grupul de tratament se descurcă deja mai bine decât grupul placebo. Dacă este aşa, lasă lucrurile cum sunt. Dacă, pe de altă parte, grupul placebo se descurcă deja mai bine decât grupul de tratament, atunci ajustează punctul de pornire al analizei.

Ignoră-i pe cei care au abandonat

Este mult mai probabil din punct de vedere statistic ca oamenii care abandonează studiile să se fi descurcat rău şi mult mai probabil să fi avut efecte secundare. Ei doar vor face ca medicamentul tău să dea prost. Aşa că ignoră-i, nu face nicio încercare să îi găseşti, nu îi include în analiza ta finală.

Curăţă datele

Uită-te la graficele tale. Vor exista nişte „aberaţii” anormale sau câteva puncte situate foarte departe de celelalte. Dacă îţi fac medicamentul să dea prost, şterge-le pur şi simplu. Dar dacă îţi fac medicamentul să dea bine, chiar dacă par să fie rezultate false, lasă-le.

„Cel mai bun din cinci… nu… şapte… nu… nouă!”

Dacă diferenţa dintre medicamentul tău şi placebo devine semnificativă la patru luni şi jumătate într-o analiză de şase luni, opreşte analiza imediat şi începe să scrii rezultatele: lucrurile s-ar putea să fie mai puţin impresionante dacă vei continua. Sau, dacă la şase luni rezultatele sunt „aproape semnificative”, extinde studiul cu încă trei luni.

Torturează datele

Dacă rezultatele sunt proaste, cere-i computerului să se întoarcă şi să vadă dacă anumite subgrupuri s-au comportat diferit. Ai putea descoperi că medicamentul tău funcţionează foarte bine la femeile chineze cu vârsta cuprinsă între cincizeci şi doi şi şaizeci şi unu de ani. „Torturează datele şi vor mărturisi orice”, după cum se spune în Guantanamo Bay.

Încearcă fiecare buton de pe computer

Dacă eşti chiar disperat, iar analiza datelor făcută aşa cum ai plănuit nu îţi dă rezultatele pe care le doreşti, trece-ţi pur şi simplu cifrele printr-o selecţie vastă de alte teste statistice, chiar dacă sunt complet nepotrivite, la nimereală.

Şi când ai terminat, cel mai important lucru, desigur, este să publici înţelept. Dacă ai un studiu bun, publică-l, pe cât posibil, în cea mai importantă revistă. Dacă ai o analiză pozitivă, dar a fost un test complet incorect, care va fi evident pentru toată lumea, atunci fă-l public într-o revistă obscură (publicat, scris şi editat în întregime de către industria de resort). Ţine mine, trucurile pe care tocmai le-am descris nu ascund nimic şi vor fi evidente pentru toţi cei care îţi citesc lucrarea, dar numai dacă o citesc foarte atent, aşa că este în interesul tău să te asiguri că nu e lecturată mai departe de rezumat. În cele din urmă, dacă descoperirile tale sunt chiar jenante, ascunde-le undeva şi citează-le ca „date nepublicate”. Nimeni nu va şti metodele, iar acest lucru va fi observat doar dacă cineva

vine să te bată la cap să îi dai datele pentru a face o revizuire sistematică. Să sperăm că acest lucru nu se va întâmpla multă vreme.

DIETA SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAŢI – 194 DE PERSOANE

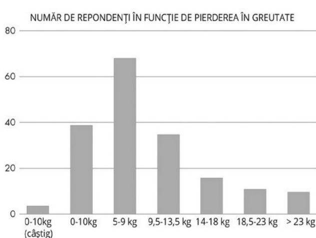
Următoarele date pentru dieta săracă în carbohidraţi au fost colectate prin chestionare detaliate folosind CureTogheter.com. 194 de persoane au răspuns la toate întrebările, iar 58% au indicat că a fost prima dietă pe care au putut să o ţină vreodată.

Subiecţii au fost recrutaţi prin blogul meu din top 1.000 (www.fourhourblog.com), Twitter (www.twitter.com/tferriss) şi Facebook (www.facebook.com/timferriss).

	Pierdere medie în greutate (kg)	Număr de oameni
Toată lumea	9,5	194
Vegetarieni	10,5	10
Non-vegetarieni	9,5	178
Vârstă		
15-20	7	19
21-30	9	86
31-40	10	56
41-50	9,5	26
51-60	13,5	5
61+	5	2
Bărbaţi	10,5	150
Femei	5,5	44
Copii	9,5	60
Fără copii	9	118
Pierderea în prima săptămână	1,5	194
Pierderea în a doua săptămână	1,4	194
Pierderea în a treia săptămână	1,5	194
Pierderea în a patra săptămână	1,8	194
Au sărit peste micul dejun	10,5	29
Nu au sărit peste micul dejun	9,5	157
Au luat micul dejun în decurs de o oră	9	127
Nu au luat micul dejun în decurs de o oră	10,5	61
Mese pe zi		
Două	18	8
Trei	8,5	80
Patru	9	64
Cinci	10,5	36
Au urmat dieta cu stricteţe	8	84
Au modificat dieta	10,5	104
Au numărat caloriile	12	35

Nu au numărat caloriile	9	152
Au făcut sport în timp ce ţineau dieta	10	144
Nu au făcut sport în timp ce ţineau dieta	8	41
Au început să facă sport după ce au început dieta	11	68
Nu au început să facă sport după ce au început dieta	8,5	116
Femei cu copii	5,5	16

DISTRIBUŢIA REZULTATELOR	NUMĂR DE OAMENI
Au câştigat 0-10 kg	4
Au pierdut 0-10 kg	39
Au pierdut 5-9 kg	68
Au pierdut 9,5-13,5 kg	35
Au pierdut 14-18 kg	16
Au pierdut 18,5-23 kg	11
Au pierdut > 23 kg	10



Deficienţe (potenţiale) ale datelor

Datele de aici, deşi sunt fascinante, nu sunt perfecte. Iată două deficienţe evidente ale metodologiei şi ale sondajelor, în general:

OAMENII AR PUTEA INVENTA ACESTE LUCRURI.

Cu toate că am înlăturat dublurile evidente, am omis datele nefolositoare („Am pierdut 295 de kilograme!”, „Cântăream 16 kilograme la început” etc.) şi am marcat înregistrările dubioase, nimeni nu verifica actele de identitate şi nu făcea vizite personale. Dacă nu conduci un studiu controlat, este greu să eviţi această problemă.

ACEST SET DE DATE S-AR PUTEA SĂ NU ÎI IA ÎN CALCUL PE CEI CARE AU ABANDONAT – OAMENII CARE AU ÎNCERCAT ŞI AU RENUNŢAT.

Dat fiind numărul de eşecuri din cele 3.000 de comentarii revizuite, între 3% şi 5%, te-ai putea aştepta la mai multe eşecuri raportate. Dintre cei 194 de repondenţi, doar patru au câştigat în greutate sau au rămas la aceeaşi greutate. Nu uita: aceşti repondenţi au fost contactaţi după ce au lăsat un

comentariu la un articol de pe blog ori s-au selectat singuri, răspunzând pe Twitter sau Facebook.

Provocarea celor care au abandonat şi lipsesc maschează o slăbiciune comună a chestionarelor care sunt deschise publicului: cei care e cel mai probabil să răspundă sunt adesea cei care au avut rezultate pozitive********. Aceasta este o formă de *eroare de supravieţuire*, un concept care merită înţeles.

******** Dacă nu cumva avem de-a face cu plângeri la adresa serviciului de relaţii cu clienţii, caz în care există un stimulent: ceva poate fi rezolvat după consumarea faptului. (n.aut.)

Te uiţi la profiturile medii ale unui fond mutual de anul trecut pentru a alege un câştigător? Nu uita că te adresezi supravieţuitorilor. Victimele – ceea ce Nassim Taleb numeşte „dovezi tăcute” – nu sunt în preajmă pentru a fi întrebate. Profiturile „medii” sunt mai puţin impresionante, dacă poţi include oamenii care şi-au pariat ferma şi au pierdut. Găsirea acelor dovezi este dificilă, îndeosebi în finanţe, când există atât de multe stimulente care să le acopere.

În termeni practici, înseamnă că rezultatele dietelor noastre sunt false? Nici pe departe. Posibilitatea erorii de supravieţuire nu este o dovadă că numerele nu sunt reprezentative. Două lucruri trebuie reţinute:

1. Pe baza tuturor rapoartelor empirice disponibile privind dieta, rata de eşec nu ar trebui să depăşească 5%. Acest lucru este incredibil pentru orice măsurare convenţională a conformităţii faţă de dietă.

2. Aproape toate eşecurile raportate sunt din cauza nerespectării instrucţiunilor.

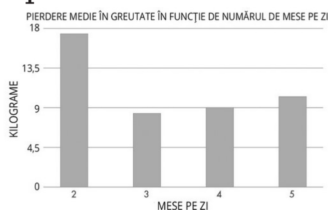
Dacă includem doar persoanele care au urmat cu exactitate indicaţiile şi au oferit un feedback, procentul de succes este cel mai aproape de 100% din câte am văzut.

Discutarea rezultatelor

Cum ar trebui să citeşti aceste date? Cum ar trebui să planifici sau să îţi schimbi dieta pe baza acestor rezultate?

Hai să ne uităm la zonele unde ai putea face greşeli frecvente. Aceasta este o probă practică a antrenamentului nostru din „Cum să recunoşti ştiinţa proastă” în observarea ştiinţei proaste.

Aruncând o primă privire asupra datelor, există câteva lucruri despre care am putea concluziona că produc o pierdere mai mare de grăsime, în special dacă ne sunt prezentate grafice care arată impresionant şi omit detalii importante:



Pe baza datelor, iată câteva concluzii automate pe care le-am putea trage privind variabilele care conduc la o pierdere mai mare în greutate (cu litere îngroşate, mai jos):

Să mănânci doar două mese pe zi *vs* cinci mese, al doilea cel mai comun număr de mese (pierdere medie de kilograme de 17,5 *vs* 10,5)
Să ai o dietă vegetariană (pierdere medie de kilograme de 10,5 *vs* 9,5)
Să numeri caloriile (pierdere medie de kilograme de 12 *vs* 9)
Să sari peste micul dejun (pierdere medie de kilograme de 10,5 *vs* 9,5)

Aceia dintre voi care au fost atenţi vor realiza că, pentru majoritatea oamenilor, eu recomand opusul acestor patru concluzii. Am greşit eu totul? Nu ar fi prima oară.

Dar hai să ne mai uităm o dată la acele concluzii cu litere îngroşate.

De această dată, numerele din paranteză de dinainte de 194 (X/194) indică numărul de persoane (X) din numărul total de subiecţi (194), care au făcut ceea ce este menţionat.

Să mănânci doar două mese pe zi, *vs* cinci mese, al doilea cel mai comun număr de mese (pierdere medie de kilograme de 17,5 *vs* 10,5) (8/194)
Să mănânci o dietă vegetariană (pierdere medie de kilograme de 10,5 *vs* 9,5) (10/194)
Să numeri caloriile (pierdere medie de kilograme de 12 *vs* 9) (35/194)
Să sari peste micul dejun (pierdere medie de kilograme 10,5 de *vs* 9,5) (29/194)

Ţine minte că este imposibil să determini cauza şi efectul din cele de mai sus. Acestea sunt corelaţii. Pasul următor ar fi să le testezi atât cu grupuri de control, cât şi experimentale.

Dar între timp să ne uităm la două dintre concluziile noastre cu litere îngroşate:

SĂ MĂNÂNCI DE DOUĂ ORI PE ZI PARE LA MINTEA COCOŞULUI, DAR NU ESTE.

17,5 kilograme pierdute *vs* 10,5 pare să zugrăvească o imagine clară. Dar hai să ne întrebăm ceea ce nu ştim: cât de mulţi oameni au încercat două mese şi au abandonat pentru că nu funcţiona? Doar 8 din 194 de oameni au mâncat două mese pe zi. De asemenea, cât de solizi erau oamenii care mâncau de două ori pe zi? Poate că aveau 113-136 de kilograme, făcând mai uşoară adunarea de kilograme totale pierdute, chiar dacă greutatea pierdută ca procent din masa corporală a fost mai impresionantă pentru alţi oameni mai puţin solizi. Marea majoritate din total (144), cei care au

pierdut în medie 8,5-9 kilograme, au mâncat de trei sau de patru ori pe zi, după cum a fost recomandat.

NUMĂRATUL CALORIILOR PARE LA MINTEA COCOŞULUI, DAR NU ESTE.

12 kilograme pierdute *vs* 9 – din nou, concluzia ar putea părea evidentă: număratul caloriilor ajută. Din păcate, nu e chiar atât de simplu. În primul rând, mai mult decât în orice alt grup din aceste date, aici suspectez că se aplică eroarea de supravieţuire. 35 din 194 de repondenţi au numărat caloriile. Cât de mulţi au încercat să numere caloriile, lucru pe care eu nu l-am recomandat, şi au renunţat cu totul la dietă după ce au descoperit că număratul este plictisitor, imposibil sau incomod? În al doilea rând, chiar pierd mai multă greutate cei care numără caloriile pentru că numără caloriile? Sau pentru că sunt mai atenţi la urmărire în general şi îşi impun să fie mai responsabili? Bănuiesc că aceşti numărători de calorii au făcut o treabă mai bună, în medie, în domenii mai importante precum urmărirea consumului de proteine şi înregistrarea progresului exerciţiilor fizice.

Înseamnă acest lucru că nu ar trebui să urmăreşti numărul de calorii? Nu neapărat. Simte-te liber să testezi. Este posibil să fii în minoritatea care beneficiază. Dacă nu, şi eşti în majoritatea care o găseşte plictisitoare şi groaznică, asigură-te că te opreşti din număratul caloriilor şi te întorci la principiile de bază, înainte să renunţi la întregul program.

Concluzie

Deşi datele pot indica direcţii interesante pentru testări ulterioare, voi lăsa pe cineva cu un buget şi un interes mult mai mari să încerce controlul. Iată deznodământul: dieta săracă în carbohidraţi funcţionează.

Dacă vrei să copiezi formula care s-a dovedit a fi cea mai eficientă pentru majoritatea oamenilor, urmează regulile din „Dieta săracă în carbohidraţi”.

Bucură-te de o zi de trişat. De fapt, mănâncă un croissant cu ciocolată pentru mine. Ticălosul ăla e delicios.

MAŞINA DE SEX II
Detalii şi pericole

Un lucru bun în exces îţi poate face rău. Toxicitatea este o problemă serioasă. Dacă testosteronul şi libidoul sunt subiecte importante pentru tine, e mai bine să ştii prea multe decât prea puţine. Acest capitol te va ajuta să eviţi problemele, îţi va oferi un context mai amplu şi va amplifica rezultatele prin personalizarea reţetei.

Dacă te simţi copleşit după prima ta trecere, aminteşte-ţi de prezentarea de la Maşina de sex I, care rezumă programul general în termeni concişi. Acestea fiind spuse, nu ignora avertismentele de aici.

Iată elementele de bază ale ambelor protocoale.

Protocolul nr. 1: Pe termen lung şi durabil

ULEI FERMENTAT DIN FICAT DE COD + GRĂSIME DE UNT BOGATĂ ÎN VITAMINE – DOUĂ CAPSULE LA TREZIRE ŞI DOUĂ CAPSULE ÎNAINTE DE CULCARE

Am început să iau ulei fermentat din ficat de cod şi grăsime de unt după ce am discutat cu nişte medici pregătiţi la Harvard şi UCSF, care au citat descoperirile lui Weston A. Price (1870-1948).

Price, poreclit „Charles Darwin al nutriţiei”, a fost un cercetător şi stomatolog care a călătorit prin lume în anii 1930, înregistrând starea de sănătate şi dietele bazate pe alimente integrale ale populaţiilor indigene izolate. Folosind notiţe meticuloase şi sute de fotografii, a comparat apoi fiecare grup cu membri din aceleaşi populaţii care se mutaseră la oraş şi adoptaseră diete industrializate. Trecând prin sute de aşezări din 14 ţări, de la satele izolate din Lötschental, Elveţia, până la triburile Jalou din Kenya, şi de la indienii americani până la aborigeni, s-a documentat cu privire la o mare varietate de diete tradiţionale.

Unele nu conţineau aproape deloc plante, în timp ce altele conţineau foarte multe; unii mâncau aproape toate alimentele gătite, în timp ce alţii preferau ca toate alimentele, chiar şi carnea, să fie crude. În ciuda diferenţelor, existau câteva puncte comune între dietele grupurilor cu cea mai mică incidenţă la boală. Trei tipuri de alimente sunt îndeosebi interesante în discuţia noastră despre libido:

1. 1. Alimentele lacto-fermentate, precum varza murată, kimchi sau natto japonez, care apar de câteva ori în cartea aceasta, erau de bază.
2. 2. Vitaminele D şi A (retinol bazat pe animale, nu caroten bazat pe plante), consumate de 10 ori mai mult decât în SUA, erau luate din

surse precum albuşuri de ou, uleiuri de peşte, unt, untură şi alimente cu membrane celulare bogate în grăsime (icre, crustacee şi organe).

3. 3. Dietele includeau alimente bogate în ceea ce Price numea „Activatorul X”, acum considerat a fi vitamina K(2) pe baza analizelor făcute de Chris Masterjohn. Sursele obişnuite includeau icrele, uleiul din ficat de cod, organele şi untul de un galben puternic, de la vacile care mâncau iarbă verde. Dacă „Activatorul X” este, de fapt, vitamina K(2), atunci natto-ul japonez este poate cea mai bună sursă tradiţională, având 1.103,4 micrograme pe 100 de grame. Este de aproape 3 ori mai bun decât pateul de gâscă (gustos) (369 micrograme), care ocupă al doilea loc, şi de 14 ori decât brânzeturile tari (76,3 micrograme) de pe al treilea loc.

De ce sunt aceste trei lucruri relevante pentru discuţia noastră?

Vitamina A are un efect pozitiv direct asupra producţiei de testosteron în testiculele adulte, iar suplimentarea împreună cu zincul s-a arătat a fi la fel de eficientă ca administrarea de steroizi anabolizanţi (depozite de oxandrolon şi testosteron) în stimularea creşterii şi pubertăţii, aceasta din urmă fiind definită drept o sporire în volumul testicular cu 12 milimetri sau mai mult.

Vitamina K(2) activează proteinele dependente de vitaminele A şi D prin conferirea abilităţii fizice de a lega calciul. Dr. Price nu ducea lipsă de exemple din lumea reală cu privire la felul în care K(2) amplifică efectele A-ului şi D-ului:

Uleiul din ficat de cod, care este bogat atât în vitamina A, cât şi în vitamina D, a corectat parţial retardul creşterii şi picioarele slabe la curcanii hrăniţi deficitar, dar combinaţia de ulei din ficat de cod şi unt bogat în Activator X a fost de două ori mai eficientă.

S-a propus, de asemenea, ipoteza că toxicitatea vitaminei D este adesea un rezultat al deficienţei de vitamina K. Dacă alegi să suplimentezi cu vitaminele A şi D, aşa cum fac eu cu uleiul din ficat de cod şi vitamina D lichidă, este important să asiguri o cantitate adecvată de K(2). Sursele sugerate includ unt de la vaci hrănite cu iarbă şi alimentele lacto-fermentate menţionate mai sus.

În practică, şi ca exemplu personal, aceasta înseamnă că iau câteva furculiţe de kimchi sau varză murată dimineaţa în timp ce aştept să se facă omleta******** în – ce altceva? – decât unt de la vaci hrănite cu iarbă. Floare la ureche.

******** Nu pune varză murată sau kimchi în ouă. Am încercat şi e oribil. (n.aut.)

VITAMINA D3 – 6.000-10.000 UI PE ZI TIMP DE PATRU SĂPTĂMÂNI

Unul dintre cei mai buni specialişti din domeniul medicinei sportive din Statele Unite, care a dorit să rămână anonim, a relatat o singură anecdotă care m-a dus la o reexaminare mai atentă a vitaminei D:

> Un jucător din NFL pe care am ajuns să îl tratez avea dureri debilitante de umăr de ani de zile şi suferise două operaţii din această cauză, ambele cu un rezultat slab sau chiar niciun rezultat. Când şi-a testat nivelul de vitamina D, a reieşit clar că avea o deficienţă severă. La şase săptămâni după ce a început să ia vitamina D, durerea de umeri încetase. Făcuse două operaţii degeaba.

S-a dovedit că vitamina D face mult mai multe decât majoritatea vitaminelor.

Odată ce vitamina D se activează în corp drept calcitriol, acţionează precum un hormon steroid şi reglează mai bine de 1.000 de gene care răspund la vitamina D, inclusiv cele care codifică fibrele musculare specifice. Poate creşte mărimea şi numărul de fibre de tipul 2 (cu contracţie rapidă), care, după cum s-a indicat mai devreme, au cel mai mare potential pentru creştere. Este unul dintre cei mai trecuţi cu vederea „nutrienţi pentru somn”, conform lui John Anderson, profesor emerit de nutriţie la Universitatea din Carolina de Nord.

Efectul poate fi substanţial. Chiar şi la numai 1.000 UI******** zilnic timp de doi ani, 48 de femei în vârstă cu deficienţă de vitamina D (cum aveam şi eu) şi-au *triplat* procentul de fibre musculare cu contracţie rapidă şi şi-au *dublat* diametrul fibrelor în membrele funcţionale. Grupul de control nu a înregistrat niciun câştig.

******** În acest caz, ergocalciferol, o formă pe care te sfătuiesc să nu o iei; foloseşte mai comunul colecalciferol, în schimb. (n.aut.)

Cea mai bună performanţă atletică pare să înceapă când nivelul din sânge se apropie de cel obţinut prin expunerea *persistentă* a întregului corp la soarele natural de vară: **50 ng/ml**.

Crezi că ai parte de suficient soare? Puţin probabil. Chiar şi în timpul verii nesfârşite din Miamiul subtropical a fost înregistrată o incidenţă surprinzător de ridicată a deficienţei de vitamina D, din moment ce majoritatea oamenilor fie folosesc loţiuni de protecţie solară, fie evită expunerea prelungită la soare. Patruzeci la sută dintre alergătorii din Louisiana testaţi în alt studiu, toţi antrenându-se afară, au înregistrat insuficienţe majore. Muncitorii care îşi desfăşoară activitatea în interiorul clădirilor sau atleţii care se antrenează şi concurează în săli şi stadioane acoperite sunt candidaţi principali la insuficienţe majore: Lovell şi colaboratorii săi au descoperit că 15 din 18 gimnaste aveau un nivel sub 30 ng/ml, iar 6 aveau un nivel sub 20 ng/ml.

Testele simple făcute acasă (vezi resursele enumerate în anexa „Testare”) îţi pot spune în ce situaţie te afli, iar expunerea constantă la UV-B sau la soare (20-30 de minute de cel puţin două ori pe săptămână, depinzând de latitudine), împreună cu D3 sublingual, te pot face să atingi ţinta noastră minimă de 50 ng/ml. Mai mult de 100 ng/ml este considerat excesiv, iar mai mult de 150 ng/ml este considerat toxic.

Dacă nu te testezi şi iei orbeşte vitamina D, există risc de supradoză. Un simptom blând al supradozei poate fi un gust metalic în gură, pe care l-a avut şi Neil din „Protocolul lui Occam”. În graba noastră de a începe programul şi pe baza deficienţelor medii pe care le observasem în analizele de sânge ale subiecţilor din trecut, am neglijat să îi testăm vitamina D. Nu realizasem că făcea surf timp de câteva ore pe zi.

Stabileşte-ţi punctul de plecare mai întâi.

Experienţa mea

Punctul de plecare de la prima analiză de sânge: **32 ng/ml**

> Al doilea test, pe 20.08.2009 (la două luni după ce am luat 1.000 UI/zi şi 20 de minute de expunere zilnică la soare): **35 ng**
>
> Al treilea test, 5 săptămâni mai târziu, pe 25.09.2009 (după ce mi-am crescut consumul la 7.200 UI/zi): **59 ng/ml**

Am împărţit cele 7.200 UI în două doze: 1,5 pipete pline de vitamina D lichidă Now® la trezire şi din nou înainte de culcare. Este important să testezi pipetele, nu să ai încredere în ceea ce susţine eticheta: chiar dacă sticla susţine că sunt 5.000 UI pe pipetă, în medie pipeta duce doar 24 de picături, iar 4 picături înseamnă 400 UI, deci o pipetă medie plină conţinea 2.400 UI – circa jumătate din ceea ce se spunea pe etichetă.

Am observat cel mai mare impact asupra performanţei după ce am trecut peste bariera de 50 ng/ml şi am ajuns la 55 ng/ml, după care efectele s-au stabilizat. Îmbunătăţirea performanţei vitaminei D este bine documentată, cel puţin ca rezultat al folosirii de lămpi UV:

> În 1944, cercetătorii germani au iradiat 32 de studenţi la medicină, de două ori pe săptămână timp de 6 săptămâni, descoperind că studenţii iradiaţi prezentau o îmbunătăţire cu 13% a performanţei pe o bicicletă ergometru, pe când performanţa studenţilor din grupul de control era neschimbată. În 1945, Allen şi Curaton au măsurat forma fizică cardiovasculară şi anduranţa musculară timp de 10 săptămâni la 11 studenţi de colegiu din Illinois, de sex masculin, care au fost iradiaţi, comparându-i cu 10 studenţi neiradiaţi, din grupul de control, ambele grupuri executând antrenamente fizice similare. Grupul de tratament a obţinut un câştig în scorul standard de 19,2% la forma fizică cardiovasculară, comparativ cu o îmbunătăţire de 1,5% la studenţii din grupul de control.

Pune lumină pe tine sau ia nişte picături.

Vitamina D suplimentară îţi sporeşte nevoia de vitamina A, aşa că nu uita de ficatul de cod menţionat anterior, care le conţine pe amândouă.

BĂILE SCURTE DE GHEAŢĂ ŞI/SAU DUŞURILE RECI – LA 10 MINUTE DE LA TREZIRE ŞI ÎNAINTE DE CULCARE

Efectul băilor de gheaţă şi al duşurilor reci asupra hormonilor sexuali este în mare netestat în literatură, dar pare să fie un mecanism plauzibil.

Zona preoptică a hipotalamusului anterior este responsabilă pentru reglarea termogenezei – generarea de căldură ca răspuns la expunerea la frig. Aceeaşi zonă preoptică conţine *de asemenea* majoritatea neuronilor care eliberează GnRH, făcând-o locul principal pentru producţia de GnRH. Poate îţi aminteşti că pulsaţiile de GnRH declanşează apoi fie FSH (pulsaţii cu frecvenţă joasă), fie eliberarea de LH (pulsaţii cu frecvenţă înaltă).

Uitându-mă la schimbările din analizele de sânge, după ce am înlăturat şi apoi am reincorporat atât băile, cât şi duşurile ca variabile izolate, cred că expunerea intermitentă la frig are un impact pozitiv asupra pulsaţiilor cu frecvenţă înaltă ale GnRH, rezultând niveluri mai înalte de LH şi testosteron.

Protocolul nr. 2: pe termen scurt şi distractiv

CU 20-24 DE ORE ÎNAINTE DE SEX

În seara de dinainte de ziua în care îţi propui să faci sex, consumă cel puţin 800 de miligrame de colesterol cu două ore înainte de culcare.

Am dublat efectul de sporire a poftei de sex în mai mult de zece probe, care au început cu porţii mari de carne de vită hrănită cu iarbă, la 450-550 de grame la o masă. Iniţial, am crezut că responsabil era consumul mai mare de carne. Pe baza literaturii de specialitate, se pare că hrana în exces sau carnitina ar putea fi responsabile, cea din urmă arătându-se importantă pentru producţia de spermă (spermatogeneza) şi calitatea sa (motilitate).

Problema pe care o pune această ipoteză este că 113 grame de friptură de vită conţin 56-162 de miligrame de carnitină. Vita hrănită cu iarbă este mai bogată în L-carnitină şi (în general), cu cât este carnea mai roşie, cu atât este mai mare conţinutul de carnitină. Dar chiar dacă presupunem valoarea mai înaltă pe 28 de grame de 37,5 miligrame (150 de miligrame în 113 grame) pentru friptura de vită în sânge, ar trebui să consumăm 1,5 kilograme de carne pentru a ajunge la doza clinică de două grame pe zi. Chiar şi pentru un carnivor avid este dezgustător. Deşi bănuiesc că există efecte neglijabile la doze mai mici de două grame pe zi, voiam să caut explicaţii alternative.

Soluţia simplă s-a descoperit în ouă.

Voiam să izolez colesteorul ca variabilă datorită efectului său potenţial, dependent de doză, de reducere a SHBG-ului, iar un singur gălbenuş mare de ou oferă mai mult de două treimi din limita de colesterol CZRSUA de 300 de miligrame, însemnând 200 de miligrame pe gălbenuş.

Pragul minim pentru un efect *foarte* observabil pare să fie de 800 de miligrame de colesterol, sau patru ouă integrale.

Dacă vrei un bonus gustos, adaugă brânză elveţiană slabă în grăsimi, care are cel mai mare nivel de ALC (acid linolenic conjugat) dintre toate brânzeturile, brânza naturală Muenster plasându-se pe al doilea loc.

CU PATRU ORE ÎNAINTE DE SEX

4 nuci braziliene

20 de migdale crude

2 capsule din combinaţia menţionată anterior de cod/unt

Explicaţia pentru nucile braziliene: am început să consum nuci braziliene pentru seleniu, deoarece îmi ieşise la analize că am un deficit din acest oligomineral, după ce trimisesem mostre de sânge la SpectraCell, acelaşi laborator de testare a micronutrienţilor care se pare că a fost folosit de Lance Armstrong.

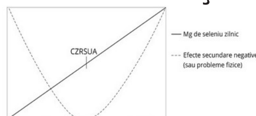
În studiile clinice s-a arătat că nucile braziliene sunt mai eficiente decât suplimentele cu seleniu, ceea ce este important în contextul nostru, din moment ce s-a demonstrat că seleniul sporeşte producţia de spermă şi calitatea ei. Ambele lucruri fiind bune pentru „gemeni”.

Dar de ce aveam de fapt deficienţă de seleniu? Fiindcă nu mâncam destule alimente care conţineau seleniu, precum carnea de vită?

Sau, şi acesta e un lucru esenţial, era altceva care concura cu seleniul sau mi-l înlătura din corp? Aceasta este cea mai neglijată întrebare. Este şi o problemă mai mare, din moment ce nu o poţi rezolva dând pe gât pilule sau poţiuni.

Pe baza unei treceri în revistă a studiilor publicate, am alcătuit trei ipoteze legate de deficitul meu de seleniu:

1. 1. Chiar dacă mâncam cantităţi mari de alimente de origine animală care se presupune că sunt bogate în seleniu, precum carnea de vită (200 de grame satisfac CZRSUA zilnică), animalele mâncau iarbă dintr-un sol lipsit de seleniu.
2. 2. Intrarea şi ieşirea din cetoză mi-a creat o deficienţă de seleniu. Fără să ştiu, dieta cetogenică pe termen lung a fost asociată cu deficienţa de seleniu. Acesta a fost momentul când mi s-a aprins beculeţul.
3. 3. Seleniul protejează împotriva mercurului prin faptul că se leagă de el. Nivelul ridicat de mercur din sânge, pentru care am fost testat pozitiv, ar putea contribui şi el la deficienţa de seleniu.



Odată ce am avut câteva explicaţii plauzibile, a fost timpul să testez acţiunile de corectare:

Acţiunea de corectare nr. 1: am început să consum trei nuci braziliene la micul dejun şi trei nuci braziliene înainte de culcare. Prea mult seleniu le dăunează înotătorilor, aşa că m-am menţinut bine în limita tolerabilă superioară pentru adulţi, care este de 400 micrograme pe zi. 28 de grame de nuci braziliene (aproximativ 11 nuci) oferă 544 micrograme, aşa că 400 de micrograme înseamnă circa opt nuci pe zi (49 micrograme fiecare). Consum şase pentru a funcţiona bine în limitele non-toxice. Am experimentat de două ori cu limite mai mari de 8-10 nuci pe zi; în ambele cazuri, am avut brusc cel mai rău puseu de acnee din viaţa mea. Cu toate că deficienţele de seleniu pot provoca probleme cu pielea, se pare că seleniul în exces, sau cel puţin nucile braziliene, pot face acelaşi lucru.

Acţiunea de corectare nr. 2: în al doilea rând, mă asigur că ies din cetoză cel puţin o dată pe săptămână prin consumarea de carbohidraţi, precum în ziua de trişat de sâmbătă din dieta săracă în carbohidraţi. De când mi-a ieşit la analize deficienţa, mai consum o masă de trişat din două în două săptămâni, miercurea, la prânz, care include în general un singur castron de orez brun cu o masă thailandeză.

Acţiunea de corectare nr. 3: am început să încerc să înlătur mercurul din corp fără să mă sinucid. În ciuda mai multor şedinţe DMPS IV de chelare, testele urinare nu au arătat schimbări observabile în nivelul de mercur. Până astăzi, chelarea nu a arătat beneficii, dar plănuiesc să experimentez cu un protocol mai extins de 3 zile, şi anume 11 zile fără supozitoare EDTA (distractiv, distractiv!), pentru a evita efectele secundare adesea severe ale chelării orale.

Explicaţia migdalelor pentru sporirea testosteronului: migdalele au fost o descoperire accidentală.

Târziu într-o seară, după ce am realizat că frigiderul meu de burlac nu conţinea altceva decât alcool şi diferite pudre de proteine dezgustătoare, am tăbărât, din disperare, asupra unei pungi mari de migdale. Muream de foame şi am mâncat circa 30 de migdale (28 de grame).

În ziua următoare, am avut o poftă de sex mult mai mare decât de obicei şi am fost derutat. Am putut să o corelez cu consumul de migdale abia după ce m-am uitat la o înregistrare detaliată a alimentelor. Dar ce anume din migdale putea avea acest efect? Singurul răspuns potenţial părea să fie un conţinut bogat de vitamina E.

Şi ce să vezi!? După prima experienţă, mi-a ieşit la analize un deficicit de vitamina E la acelaşi test SpectraCell, care dezvăluise problema cu seleniul.

Uitându-mă mai atent la studiile de cercetare de pe PubMed, am realizat că vitamina E nu avea doar potenţialul să contracareze stresul oxidativ ce reduce testosteronul şi producţia de spermă, ci a fost folosită cu succes şi în combinaţie cu seleniul şi vitamina A (coincidenţă uimitoare, nu?), pentru tratarea deficienţei parţiale de androgen la bărbaţi.

Cel mai interesant pentru mine, vitamina E stimulează eliberarea hormonului eliberator de hormon luteinizant (LHRH) din hipotalamus.

Bingo!

28 de grame (30 de migdale) îţi dau circa 40% din valoarea ta zilnică (VZ). Eu consum atât migdale crude, cât şi unt de migdale organic pentru a atinge nu mai mult de 150% din VZ, adesea mâncând două linguri cu vârf din cel din urmă, pe tulpini de ţelină la micul dejun.

La fel ca majoritatea lucrurilor, prea multă vitamină E este la fel de rea ca şi prea puţină. Fii şi tu grozav ca Fetiţa cu părul de aur: fă exact ce trebuie şi testează-ţi nivelurile la fiecare două sau trei luni. Rezultatele par să merite.

* * *

Nu am explicaţii pentru impactul aparent dependent al câtorva dintre ingredientele din cocteilul din protocol, dar înlăturarea oricărei piese pare să reducă efectul libidoului.

Pentru a confirma acest lucru, am înlăturat sistematic fiecare element. De exemplu, am încetat consumul de vitamina D timp de şase săptămâni, crescând în schimb numărul de nuci braziliene la opt pe zi. Testosteronul meu a sărit până la 835 (normal este 280-800), dar libidoul meu şi vitamina D au scăzut; cea din urmă până la 31,3 (normal este 32-100).

Fii deştept şi testează-te periodic.

REZOLVAREA UNEI PROBLEME, PROVOCAREA ALTEIA: DEFICIENŢE CREATE DE MEDICAMENTE OBIŞNUITE ŞI DE ANTRENAMENT

Chiar şi având o dietă perfectă, este posibil să dezvolţi un deficit de nutrienţi. Cum? Folosind medicamente care previn absorbţia de nutrienţi specifici sau prin angajarea în exces în antrenamente care taxează un anumit sistem biochimic.

Iată o mică mostră de medicamente şi regimuri de antrenament potrivite cu unele dintre deficitele lor asociate.

Ai folosit vreunul dintre ele?

Contraceptive orale

Folosite pentru: prevenirea sarcinii

Deficite asociate: acid folic, vitaminele B-2, B-6, B-12 şi C, zinc, magneziu

Simulenţi (de exemplu „verdeţurile” folosite de jucătorii de baseball, „pastilele de pornire” folosite de piloţii din forţele aeriane sau cafeina obişnuită în doze mari)

Deficite asociate: molibden, B-5, potasiu, magneziu, vitamina C

Antibiotice

Folosite pentru: infecţii bacteriene

Deficite asociate: vitaminele B, acidul folic, vitaminele D şi K[********]

******** Notă importantă: există 22 dovezi conform cărora antibioticele alese atent pot face, de asemenea, pastilele contraceptive mai puţin eficiente din cauza efectului lor negativ asupra florei intestinale şi absorbţiei de estrogeni. Pentru a preveni sarcinile neplanificate, consultă-ţi medicul dacă iei antibiotice în timp ce foloseşti anticoncepţionale. (n.aut.)

Antidepresive
Folosite pentru: depresie
Deficite asociate: vitamina B-2
Alcool
Folosit pentru: recreere
Deficite asociate: acid folic, tiamină, vitamina B-6
Medicaţii pentru ulcer şi arsuri la stomac
Deficite asociate: vitaminele B-12 şi D, acid folic şi mineralele calciu, fier şi zinc
Anticonvulsive
Folosite pentru: epilepsie, tulburare bipolară
Deficite asociate: biotină, acid folic, vitaminele B-6, D şi K
Colestiramină
Folosit pentru: colesterol ridicat
Deficite asociate: vitaminele A, D, E şi K
Oxid de azot
Folosit pentru: anestezie dentară, recreere
Deficite asociate: vitamina B-12
Medicamente pentru chimioterapie
Folosite pentru: tratamentul cancerului
Deficite asociate: acidul folic
Antipsihotice
Folosite pentru: schizofrenie, tulburare bipolară
Deficite asociate: vitaminele B-2 (riboflavină) şi D
Anticoagulanţi (de exemplu, warfarină)
Folosiţi pentru: fibrilaţie atrială, prevenirea cheagurilor de sânge
Deficite asociate: vitaminele E şi K
Antiinflamatorii (corticosteroizi)
Folosite pentru: artrită, eczeme, astm, hepatită, lupus, boala Crohn, inflamaţii oculare, insuficienţă suprarenală
Deficite asociate: calciu, DHEA, magneziu, melatonină, potasiu, proteine, seleniu, vitaminele B-6, B-9, B-12, C şi D, zinc
Metformina
Folosită pentru: diabetul de tip 2
Deficite asociate: acid folic, vitamina B-12
Steroizi androgeni-anabolizanţi
Folosiţi pentru: creştere musculară, performanţă atletică, boli degenerative/imune
Deficite asociate: vitaminele B-6, B-9, B-12, C şi D
Clenbuterol

Folosit pentru: astm, pierdere de grăsime de către culturişti
Deficite asociate: taurină şi magneziu cardiac (potenţial fatal)
Deficite specifice antrenamentului conform lui Charles Poliquin:
Printre specialiştii în aruncare (aruncători în baseball, aruncători de disc etc.)
Caracteristică: sunt taxate neurotransmiţătorul GABA******** şi sistemul nervos
******** GABA – Acidul gama-aminobutiric. (n.ed.)
Deficite asociate: taurină
Jucători din NFL şi NHL şi culturişti
Sistem taxat: leziuni musculare
Deficite asociate: lizină

MAŞINA FĂRĂ CARNE I

Motive să încerci o dietă bazată pe plante timp de două săptămâni

Bacon: portalul cărnii.

– Insignă pe o geantă în San Francisco.

Puterea constrângerilor pozitive

Limitarea opţiunilor este considerată de obicei un lucru rău.

Dar cum ţi s-ar îmbunătăţi vocabularul, dacă nu ai putea folosi adjectivul „interesant" şi ar trebui să fii mai exact?

Cum ţi s-ar îmbunătăţi abilităţile de planificare, dacă ar trebui să te descurci fără un telefon mobil timp de două săptămâni?

În realitate, există atât constrângeri negative, cât şi *pozitive*. Cele din urmă sunt adesea folosite în afaceri pentru a îmbunătăţi inovaţia şi rezultatele într-o anumită zonă. Renumita „producţie de tip lean"******** de la Toyota a fost rezultatul aplicării constrângerilor pozitive proceselor care conduc la risipă.

******** Filozofia fundamentală a conceptului *lean* o reprezintă definirea valorii din punctul de vedere al clientului (consumator), astfel că toate activităţile care nu adaugă valoare în ochii clientului (ci doar generează costuri) sunt identificate ca risipă; *lean* înseamnă a produce mai mult cu mai puţin consum de spaţiu, stocuri, oameni, timp. (n.ed.)

Cum aplici asta la dietă? Simplu: prin eliminarea anumitor alimente pentru o perioadă limitată de timp. Pentru majoritatea omnivorilor, cel mai greu lucru şi – prin urmare – cel mai valoros este să înlăture carnea. Ca să-l cităm pe dr. John Berardi (un carnivor, ca mine), pe care îl vom întâlni mai târziu: „În căutarea noastră de a umple o treime din farfurie cu carne, uneori uităm să ne gândim cu ce ar trebui să umple celelalte două treimi".

Constrângerile testării unei diete bazate în primul rând pe plante (pe care o voi numi „DBPP"), fie că este pescatariană, vegană sau din zona asta, cer o cunoaştere a alimentelor care să surclaseze ceea ce elimini. Chiar şi un experiment de două săptămâni produce beneficii permanente uriaşe.

De exemplu: dacă ştii că ai putea avea o deficienţă de B-12 cu o DBPP, înveţi despre B-12, înveţi despre vitaminele B şi înveţi despre vitamine în general, lucru care ţi-ar putea ramifica apoi interesul către pulberea de ficat (o sursă bună), ceea ce te determină să mănânci carne de vită hrănită cu iarbă, din zona ta, o dată pe săptămână în loc să alegi să fii vegan.

Înseamnă să descoperi ce e cel mai bine pentru tine.

Sugerez o încercare de două săptămâni a DBPP după 3-4 luni de dietă săracă în carbohidraţi. Indiferent unde ajungi apoi, conştientizarea va duce

la decizii mai bune de care să beneficieze aspectul, performanţa şi planeta în ansamblu.

Trecerea de la ideal la practic: cinci paşi

Câteva definiţii sunt necesare înainte să începem:

1. Termenul „vegetarian” este atât de utilizat încât şi-a pierdut sensul. Eu îl definesc aici ca fiind acea persoană al cărei volum alimentar este bazat în proporţie de cel puţin 70% pe plante. Aceasta este dieta bazată în primul rând pe plante (DBPP) menţionată mai devreme, iar acesta este termenul pe care îl voi folosi în loc de „vegetarian”. În dieta săracă în carbohidraţi consum un minimum de 60% DBPP, însemnând că majoritatea meselor sunt mai bine de 60% bazate pe plante; 6/10 din fiecare farfurie este acoperită cu fel de fel de legume.
2. Definesc „vegană” acea persoană care nu consumă produse de origine animală, cu excepţia bunurilor produse de insecte, precum mierea. Cea din urmă este subiect de controverse pentru unii vegani, dar aceasta este o discuţie pentru o altă carte.

Dacă iei în considerare să faci o încercare cu DBPP, ceea ce sper că vei face, îţi sugerez să realizezi treptat tranziţia de la o dietă bazată pe alimente de origine animală.

Este mai bine pentru mediu dacă îţi iei o sursă locală de 70% DBPP******** pe termen nedefinit, decât să mănânci 100% vegan timp de două luni şi să renunţi pentru că o găseşti nesustenabilă. Unii vegani, pierduţi în războiul ideologic, pierd, de asemenea, din vedere efectele cumulative: să determini 20% din populaţie să facă nişte paşi în direcţia potrivită va avea un impact infinit mai pozitiv asupra lumii decât să determini 2% din populaţie să urmeze o dietă bazată 100% pe plante. Atât pentru carnivorii, cât şi pentru vegetarienii neinformaţi – opriţi atacurile *ad hominem* şi concentraţi-vă pe imaginea de ansamblu.

******** Aceasta presupune că plantele nu vin în primul rând din monoculturi precum soia, grâu şi porumb. Cred că producţia industrială a cerealelor anuale a făcut la fel de mult rău mediului ca fermele fabricilor, din cauza distrugerii habitatului (şi deci a eradicării speciilor) şi a datelor privind amprenta de carbon. (n.aut.)

Desigur, există mulţi vegetarieni şi vegani care obiectează împotriva oricărui consum de produse de origine animală ca fiind imoral, chiar dacă animalele sunt crescute în condiţii umane şi fără să prejudicieze mediul. Nu voi aborda această problemă aici, căci implică prea multe definiţii subiective. În schimb, mă voi concentra pe implicaţiile nutriţionale şi logistice ale urmării DBPP.

Următoarea secvenţă de cinci paşi este simplu de implementat. Fiecare pas te va face un consumator mai conştient şi va servi la reducerea impactului tău asupra mediului:

Pasul 1. Înlătură amidonul (orez, pâine, cereale) şi adaugă leguminoase. Produsele dense, precum burgerii cu fasole neagră fără chifle, sunt încurajate. Mănâncă multe alimente de trişat o dată pe săptămână. Citeşte capitolele despre dieta săracă în carbohidraţi pentru readucere aminte, dacă e nevoie.

Pasul 2. Asigură-te că toată carnea pe care o consumi provine de la animale crescute pe pajişti, hrănite cu iarbă, sau dintr-o zonă nu mai îndepărtată de 80 de kilometri de casa ta.

Pasul 3. Consumă carne numai după ora 18 (lucru pe care Mark Bittman şi alţii îl denumesc planul „vegan până la 6”) *sau* consumă carne doar în weekend sau în zilele de trişat.

Pasul 4. Înlătură toată carnea în afară de peşte (pescatarian) şi/sau ouă şi lapte (lacto-ovo-vegetarian). Bill Pearl a câştigat Mr. Univers în 1967 şi 1971 ca lacto-ovo-vegetarian şi a obţinut braţe superioare de 51,7 centimetri la 99 de kilograme. Carnea roşie nu este necesară pentru creştere.

Pasul 5. Mănâncă o dietă vegană bazată 100% pe plante.

Înlăturarea a prea multe alimente şi prea repede duce la abandonarea schimbărilor pozitive. Sărirea peste paşi în acest proces creează de obicei un gol caloric care te face (1) să te simţi oribil şi să te întorci la vechile obiceiuri sau (2) să umpli golul cu porcării vegetariene, precum carnea falsă procesată, cartofi prăjiţi, nectar de agave şi lapte cu zahăr etichetat drept lapte de soia sau de migdale.

Ia-o pas cu pas şi opreşte-te când îţi atingi pragul de acceptare. Eu am experimentat până la nr. 5, dar majoritatea se opresc constant la nr. 2.

Organizarea

Nu te lăsa păcălit: într-o lume în care carnea şi proteinele animale ieftine sunt omniprezente, va trebui să fii mai organizat decât verii tăi carnivori.

Cât de organizat depinde de ambiţia ta. Ca să devii un „vegetarian” în formă îţi trebuie mult mai multă sârguinţă decât ca să devii un atlet vegan care bate recorduri.

Vom arunca o privire asupra întregului spectru, cu exemple din lumea reală, în care am inclus o persoană care ţine dieta săracă în carbohidraţi, unul dintre cei mai renumiţi atleţi de anduranţă din toate timpurile şi un om de ştiinţă omnivor, care a testat el însuşi veganismul timp de 28 de zile.

Scopul meu este să te ajut să îţi urmezi propriile reguli etice şi de mediu, fără să îţi provoci ţie sau portofelului tău daune excesive. Acest capitol va răspunde şi celor mai populare întrebări trimise de către veganii aflaţi printre cei peste 100.000 de persoane care mă urmăresc pe Twitter:

Cum obţin suficiente proteine cu o dietă vegană?

Cum mă pot descurca fără soia?

Ce pot mâânca când călătoresc, dacă sunt vegan?

Ce suplimente ar trebui să folosesc pentru a preveni deficienţele?

Dac acestea sunt cele mai mari preocupări, permite-mi să le discut înainte să trecem la studiile de caz:

CUM OBŢIN SUFICIENTE PROTEINE CU O DIETĂ VEGANĂ... FĂRĂ SOIA?

Răspunsul: în primul rând, trebuie să definim ce înseamnă „suficiente”.

După majoritatea standardelor carnivorilor, atleţii de anduranţă descrişi în acest capitol nu consumă suficiente proteine, şi totuşi sunt capabili să concureze la cel mai înalt nivel în sporturile lor. Şi nu este vorba doar de alergat. Mike Mahler, un atlet de forţă vegan bine cunoscut, consumă 100-130 de grame pe zi în zilele de antrenament şi aproximativ 90 de grame pe zi în zilele în care nu se antrenează. Dată fiind greutatea sa corporală de 89 de kilograme şi o masă corporală slabă presupusă de 80,4 (10% grăsime corporală), înseamnă o limită superioară de 1,46 grame pe kilogram de greutate corporală slabă în zilele de antrenament şi 1,02 grame pe kilogram de greutate corporală slabă în zilele în care nu se antrenează. Dr. John Berardi, pe care îl vom cunoaşte mai târziu, consumă mult mai mult, dar hai să adoptăm limita lui Mahler ca ţintă.

Cum consumi suficient dacă vizezi un minimum de 1 gram pe kilogram de greutate corporală slabă? Pentru a estima asta şi a greşi mai degrabă în plus, transformă-ţi pur şi simplu greutatea corporală în grame (de exemplu, 68 kg → 34 grame de proteine).

Un procent mare de vegani folosesc soia ca sursă primară de proteine. Este o idee proastă.

Pe baza întregii literaturi pe care am revăzut-o, fitoestrogenii din soia sunt periculoşi pentru adulţi şi, într-o măsură mai mare, pentru copii, chiar şi când sunt folosiţi cu moderaţie. Studiile au demonstrat că doar 30 de grame de soia pe zi (circa două linguri) timp de 90 de zile pot întrerupe funcţia tiroidei, iar aceasta s-a constatat la subiecţi japonezi. Serviciul Federal de Sănătate Elveţian a echivalat **100 de miligrame** de izoflavone (fitoestrogeni) cu o singură pastilă contraceptivă în termeni de impact estrogenic. Cât de multe pastile contraceptive mănânci zilnic din neatenţie?

MÂNCARE	TOTALUL DE IZOFLAVONE (ÎNTR-O PORŢIE DE 100 G)
Băutură de soia	109,51 mg
Soia crudă (japoneză)	118,51 mg (în mai puţin de jumătate de cană)
Tofu prăjit	48,45 mg (7-8 bucăţi mici)
Tempeh	43,52 mg (în mai puţin de două treimi de cană)
Formulă obişnuită de soia pentru bebeluşi	25 mg

Supradoza de estrogen nu este bună pentru niciunul dintre sexe, dacă nu cumva ţinteşti la sterilitate.

Deci, cum poţi s-o faci fără soia?

Răspunsul: fie cu alimente integrale extensive, care necesită timp de pregătire, fie cu proteine sub formă de pulbere, care necesită un buget.

Opţiunile cu alimente integrale vor fi discutate în studiile de caz, deşi vei vedea că se mai strecoară şi nişte produse de soia. Pentru suplimentare, cele mai constant recomandate pulberi de proteine între atleţii vegani sunt:

Sun Warrior Chocolate Brown Rice Protein (proteină din orez)

Pure Advantage Pea Protein Isolate (proteină din mazăre)

Nitro Fusion Plant Fusion (proteină din orez, mazăre şi anghinare)

Şi eu am confirmat că acestea nu te fac să vomiţi, dacă le amesteci cu 1-2 linguri de unt de migdale şi apă cu gheaţă, sau lapte de migdale, sau lapte de cocos.

CE POT MÂNCA CÂND CĂLĂTORESC, DACĂ SUNT VEGAN?

Răspunsul: Dacă ne referim la alimente integrale, cea mai uşoară este mâncarea mexicană sau cea thailandeză, exact ca la dieta săracă în carbohidraţi.

Veganii care optează pentru mâncare mexicană ar comanda un număr de garnituri, precum fasole neagră (fără untură), legume la abur şi guacamole (bogate în grăsimi şi calorii, nu e de neglijat), fie mâncate singure, fie cu tortilla de porumb. Sugerez să eviţi grâul, aşa cum o fac şi atleţii vegani de talie mondială pe care i-am intervievat.

Dacă nu ai nimic în zonă în afară de McDonald’s şi Pizza Hut, o pungă cu peste 50 de migdale crude îţi poate ţine de foame 10 ore sau cam aşa ceva, până când găseşti ceva mai substanţial. Se găsesc la aproape toate benzinăriile şi în magazinele din aeroporturi.

În cel mai rău caz, alege să-ţi fie puţin foame decât să încalci regulile.

CE SUPLIMENTE AR TREBUI SĂ FOLOSESC?

Răspuns: Pentru prevenirea problemelor serioase de sănătate, asigură-ţi următoarele:

NUTRIENT	CANTITATEA ZILNICĂ RECOMANDATĂ (CZRSUA)
Iod	150 mcg
Lizină	12 mg/kg greutate corporală
Biotină	30 mcg (nu CZRSUA)
Vitamina K (kimchi, varză murată etc.)	90 mcg femei, 120 mcg bărbaţi

Creatină*	5 grame pe zi (nu CZRSUA)
Lapte de cocos (pentru grăsimi saturate)	½ cană minimum (nu CZRSUA)
Avocado (grăsime şi potasiu)	1-2 avocado (1-3 căni 150 g) (nu CZRSUA)

****

******** Cum faci vegetarienii mai inteligenţi? Pune-i să ia creatină. Într-un studiu controlat cu placebo dublu-orb (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1691485/?tool=pmcenrez), 45 de tineri adulţi vegetarieni au primit 5 grame de creatină zilnic timp de 6 săptămâni, iar cercetătorii au concluzionat că „suplimentarea cu creatină are un efect pozitiv semnificativ (p < 0,0001) atât asupra memoriei funcţionale (amintirea cifrelor în ordine inversă) cât şi asupra inteligenţei (Matricele Progresive Avansate ale lui Raven).” 2 grame pe zi nu au reprodus aceste rezultate în studii separate. (n.aut.)

Recomandările mele suplimentare

NUTRIENT	CANTITATEA ZILNICĂ RECOMANDATĂ (CZRSUA)
Vitamina B-12	2,5 mcg
Acizi graşi esenţiali (Udo’s Oil)	500 mg – 4 g
Proteine	55 g femei, 65 g bărbaţi
Calciu	1.000 mg
Fier	18 mg femei, 8 mg bărbaţi
Vitamina D	5 mcg minimum (vezi „Maşina de sex”)
Zinc	8 mg femei, 11 mg bărbaţi
Acid folic	400 mcg
Seleniu	55 mcg
Riboflavină	1,1 mg femei, 1,3 mg bărbaţi
Vitamina E	15 mg

Cel mai important avertisment dintre toate: putem să ne identificm doar deficienţele şi, prin urmare, suplimentarea, pentru acele lucruri pe care oamenii de ştiinţă le-au identificat.

Vezi concluzia capitolului următor pentru avertismente importante în acest sens.

Studii de caz

Pentru fiecare studiu de caz, voi extrage lecţiile cele mai remarcabile şi voi include atât liste de cumpărături săptămânale, cât şi, în exemplele de ordin atletic, primele alegeri de mese principale.

Marque Boseman (bărbat) – vegetarian
Atletism: atlet care nu concurează
Obiectiv: pierdere de grăsime folosind dieta săracă în carbohidraţi
Greutate: 86 de kilograme (100 de kilograme înainte de dietă)

Înălţime: 1,70 m
Cost săptămânal pentru mâncare: 60 de dolari
Complexitate săptămânală a mâncării: scăzută

Scott Jurek (bărbat) – vegan
Atletism: alergător de ultraanduranţă de talie mondială
Obiectiv: anduranţă
Greutate: 75 kilograme
Înălţime: 1,88 m
Cost săptămânal pentru mâncare: 400-500 de dolari
Complexitate săptămânală a mâncării: ridicată

Dr. John Berardi (bărbat) – omnivor (a testat veganismul timp de 28 de zile)
Atletism: antrenor de atletism la nivel profesionist şi olimpic, doctorat în fiziologie
Obiectiv: putere
Greutate: 85 de kilograme
Înălţime: 1,75 m
Cost săptămânal pentru mâncare: 60 de dolari
Complexitate săptămânală a mâncării: moderată

Următoarele studii de caz nu sunt incluse în acest capitol, din păcate, din cauza restricţiilor de spaţiu, dar pot fi găsite pe www.fourhourbody.com/vegan-athletes.
Steph Davis (femeie) – vegană
Atletism: alpinistă de talie mondială
Obiectiv: anduranţă
Înălţime: 1,66 m
Greutate: 53 de kilograme
Cost săptămânal pentru mâncare: 60-80 de dolari

Mike Mahler (bărbat) – vegan
Atletism: atlet de forţă
Obiectiv: putere şi condiţionare metabolică
Înălţime: 1,83 m
Greutate: 89 kilograme
Cost săptămânal pentru mâncare: 100-125 de dolari (plus 60 de dolari pentru suplimente)

Marque Boseman

Marque Boseman a pierdut 14 kilograme prin dieta săracă în carbohidraţi (peste 6 în prima lună), în timp ce nu a consumat deloc carne, şi de atunci a trecut la veganism.

Iată profilul său de bază:
Inginer de software în vârstă de 35 de ani
Căsătorit, are o fiică, mai aşteaptă un fiu
A pornit de la 100 de kilograme şi 33% grăsime corporală
A ajuns la 86 de kilograme şi 25% grăsime corporală

În aproape trei luni, a pierdut 14 kilograme, dintre care 12 kilograme erau grăsime.

A alergat 4,8 kilometri, patru zile pe săptămână.
Colesterolul său a scăzut de la 220 la 160

LISTA DE CUMPĂRĂTURI A LUI MARQUE

Marque cheltuia doar 60 de dolari pe săptămână pentru mâncare, iar pentru lista lui are nevoie de 10-15 minute de cumpărături:

Cutii mari de carton cu albuşuri de ou şi/sau pudră de proteine din tofu/lapte/legume. Am încercat să obţin circa 19 grame de proteine la o masă.
Circa 2 pungi de fasole neagră şi/sau năut şi/sau linte. (Mai ieftine decât la conservă.)
3-4 pungi mari de legume congelate
Un borcan de unt natural de arahide fără zahăr adăugat, sau nuci la vrac (o cale uşoară de a suplimenta grăsimile)
Ulei de in şi/sau ulei de măsline şi/sau guacamole
Tahini (Combină cu năutul şi fă humus, bun cu legumele.)
Salsa (În întregime naturală şi fără zahăr. Fă-o dacă ai timp. O pun pe ouă când mă plictisesc.)

Porţiile exacte nu sunt importante, din moment ce ajustările te vor aduce la cantitatea ta exactă până în a treia săptămână:

S-ar putea ca oamenii să cumpere prea puţin sau prea mult în prima săptămână sau într-a doua, dar până într-a treia săptămână vor şti cât de mult au nevoie.

Iată cum îşi explică Marque ideea de a ajusta dieta standard săracă în carbohidraţi:

Revelaţia care m-a ajutat să adaptez dieta săracă în carbohidraţi la vegetarianism a venit ca urmare a folosirii DailyBurn (www.dailyburn.com), pentru a-mi urmări mâncarea.

După câteva zile de introducere a mâncării, am observat că proporţiile nutritive, calculate pe DailyBurn, erau 40:30:30 (carbohidraţi:proteine:grăsimi). Soţia mea fusese întotdeauna o mare

fană a Dietei Zone, aşa că am recunoscut imediat că proporţia era identică. Atingeam această proporţie zilnic doar urmând instrucţiunile tale, dar mâncând numai albuşuri de ou pentru proteine. Cât timp îmi reduceam consumul de carbohidraţi cu fasolea şi legumele, pentru a ţine cont de carbohidraţii adiţionali pe care îi luam odată cu produsele de soia şi lactatele, proporţiile mele erau aceleaşi şi eu continuam să pierd în greutate.

Cu alte cuvinte: toate sursele de proteine din versiunea ta originală sunt ceea ce aş denumi surse „izolate" de proteine (piept de pui, peşte etc.), care nu conţin aproape deloc carbohidraţi. Este greu să găseşti surse „izolate" de proteine în alimentele integrale ca vegetarian, aşa că, atunci când am adaptat această dietă pentru vegetarianism, am considerat toţi carbohidraţii din lactatele sau produsele de soia ca fiind în limita totală a carbohidraţilor. Am scăzut apoi corespunzător legumele şi leguminoasele. Pentru fiecare 9 grame de carbohidraţi pe care i-am obţinut dintr-o sursă de proteine sau grăsimi, am mâncat mai puţin cu 9 grame de carbohidraţi din surse de legume şi leguminoase. Asta m-a ajutat să menţin proporţiile fără prea mult efort. Cea mai simplă soluţie la această problemă este să eviţi cu totul lactatele şi soia, lucru pe care l-am făcut, în mare.

S-ar putea să fiu întrebat de ce n-am trecut pur şi simplu la Dieta Zone? N-am trecut pentru că dieta săracă în carbohidraţi descrisă de tine este mai simplă şi nu permite alimente „mai puţin favorabile" care dau rezultate mai puţin favorabile. Nu complică lucrurile şi este mai uşor de urmat. Dacă ar fi să dau doar un ultim sfat pentru urmarea dietei sărace în carbohidraţi ca vegetarian, ar fi simplu: mănâncă grăsimi bune în plus. De vreme ce îţi lipsesc grăsimile din sursele de proteine de origine animală, trebuie să suplimentezi cu ulei de in, ulei de măsline şi nuci. 0,5-1 lingură de două ori pe zi a funcţionat pentru mine. Dacă nu suplimentam grăsimile, mă simţeam obosit şi nu aveam mintea clară.

Am devenit, de atunci, vegan şi am înlăturat soia complet din dietă. În prezent, sursa mea principală de proteine izolate este pudra de proteine de mazăre şi orez, preferata mea fiind Plant Fusion de la Nitro Fusion.

FURSECURILE CU VANILIE, NUCI ŞI PROTEINE ALE LUI MIKE MAHLER

Mike Mahler nu se încadrează în stereotipul vegan.

A antrenat atleţi, precum fostul campion UFC Frank Shamrock, poate ridica la presa militară, cu o singură mână, un kettlebell de 44 de kilograme de 10 ori şi poate face o smulgere cu o mână a unui kettlebell de 48 de kilograme de 17 ori cu fiecare mână. Toate astea la o greutate corporală slabă de 89 de kilograme.

Îşi prepară propriile batoane de proteine; iată reţeta sa preferată:

4 linguriţe de pudră de proteine Sunwarrior de vanilie (60 de grame de proteine şi fier de înaltă calitate)

2 linguri de unt de migdale (proteine bune, grăsimi şi magneziu)

1 lingură de unt de caju

3 linguri de pudră de in (conţine omega-3 şi fibre; creşte raportul de estrogeni buni/estrogeni răi)

1 lingură de Maca (steroli din plante, sprijin pentru hormoni)

¼ cană de nuci

¼ cană de fructe goji (bogate în vitamina A, vitamina C şi fier)

2 linguri condimente pentru plăcinta de dovleac (pline de condimente sănătoase)

1 linguriţă de Stevia

1 ½ căni apă

Preîncălzeşte cuptorul la 218 °C. Amestecă totul într-un castron cu lingura până când se formează o pastă groasă. Împarte în opt bucăţi, apoi modelează-le sub formă de fusercuri. Pune-le pe foi de copt şi coace-le timp de 15 minute.

Profilul nutriţional total (pentru toate cele opt fursecuri)

Proteine: 79 g

Carbohidraţi: 63 g

Grăsimi: 30 g

MESELE PREFERATE ŞI MESELE PRINCIPALE ALE LUI MARQUE

Nu e nevoie să complici lucrurile:

> Un lucru care m-a ajutat mult a fost să renunţ la distincţia dintre alimentele pentru micul dejun şi alimentele pentru „alte mese”.
>
> Cea mai frecventă masă a mea consta în ouă cu salsa, nişte fasole, poate humus şi nuci. Adesea ouăle erau înlocuite cu pudră de proteine, salsa era înlocuită cu un amestec de legume, iar nucile erau înlocuite cu ulei de in. Am încercat să menţin lucrurile foarte simple.

Alege câteva mese şi repetă-le. Lucrurile simple câştigă.

Scott Jurek

Scott Jurek este un veritabil semizeu la ultramaraton, care presupune curse mai lungi decât lungimea unui maraton. A câştigat Cursa de Anduranţă din Statele Vestice de 160 de kilometri de şapte ori consecutiv, un număr incredibil, a câştigat de două ori Ultramaratonul Badwater, descris drept „cea mai dură cursă din lume”, şi deţine recordul american pentru alergat timp de 24 de ore, în care a înregistrat 266,676 de kilometri, doborând recordul lui Rae Clark, deţinut 20 de ani.

LISTA DE CUMPĂRĂTURI A LUI SCOTT

Pregăteşte-te să dai peste sursa principală. Maniera lui Scott de a nu lăsa nicio piatră neîntoarsă contrastează puternic cu minimalismul lui Marque.

L-am pus pe unul dintre cercetătorii mei neavizaţi, Charlie Hoehn, să meargă la Whole Foods, să ia ce este pe listă şi să se cronometreze, de când intră în magazin şi până când iese.

A ajuns la Whole Foods la ora 15:38 şi a plecat la 18:20, în total **2 ore şi 42 de minute**. Aceasta a fost, desigur, prima expediţie, iar Charlie a trebuit să le caute pe toate. Pentru a lua în calcul acest aspect, a doua zi l-am pus să facă o trecere în revistă a locurilor respective din magazin, apoi să repete exerciţiul în ziua care urma.

Pentru a doua rundă de cronometrare, Charlie a rearanjat toate articolele de pe listă în grupuri, în funcţie de zonele unde se găseau în magazin (ca să reducă plimbatul încolo şi încoace), şi l-a rugat pe un prieten să îl însoţească pentru a-i citi lista şi a bifa articolele. Treaba lui Charlie era viteză pură.

Alergatul prin magazin împingând căruciorul, ca un copil aflat la cumpărături prin Nickelodeon, a redus timpul total la **o oră**.

Costul total, indiferent de timp, a fost de **541,09 dolari**.

Unele articole (suplimentele, pudra de proteine) aveau să fie folosite câteva săptămâni, aşa că l-am pus pe Charlie să determine şi costul săptămânal al acestor articole pe baza numărului de porţii. Acesta a scăzut cu 121,83 de dolari, dând un nou total săptămânal de **419,26 de dolari**.

Lista săptămânală de cumpărături a lui Scott este prezentată mai jos, împreună cu articolele înlocuitoare cumpărate de Charlie (cu litere îngroşate), când nu le-a putut găsi la Whole Foods. Ţine minte că lista este pentru o perioadă de antrenament de top, când Scott consumă 5.000-6.000 de calorii/zi, cu aproximativ 60-70% carbohidraţi, 20-30% grăsimi şi 15-20% proteine. Poţi să citeşti în diagonală, căci lista are trei pagini:

Green Magma de 83 ml, de la Green Foods

60 capsule vegetariene Udo’s Choice Adult Probiotics, de la Flora Health

30 capsule vegetariene Udo’s Choice Super Bifido Choice, de la Flora Health (**90 capsule Nature’s Way Primadophilus Bifidus)**

2 căni de migdale organice crude

3 căni de curmale organice crude, de la The Date People **(340 g curmale organice crude de la Whole Foods**

850 g Organic Hemp Protein + Fiber (proteine + fibre organice din cânepă), de la Nutiva **(2 x 450 g proteine organice din cânepă de la Bob’s Red Mill)**

14 banane organice

2 pungi de mure sălbatice organice congelate, de la Trader Joe’s

1 pungă de căpşuni organice, de la Trader Joe’s
1 pungă de bucăţi de mango congelate, de la Trader Joe’s
1 pungă de bucăţi de ananas congelate, de la Trader Joe’s
1 pungă de bucăţi de papaya congelate, de la Trader Joe’s (Nu aveau papaya, aşa că am mai luat o pungă cu bucăţi de mango congelate; toate pungile de fructe sunt marca Whole Foods)
450 g pudră de roşcove crude organice, de la Earth Circle
225 g nucă de cocos rasă în vrac, de la Earth Circle (225 g nucă de cocos neîndulcită rasă, de la Let’s Do... Organic!)
400 g pudră de proteine din soia Jarrow Fermented Soy Essence
½ cană de sare de mare celtică în vrac
¼ cană de pudră de vanilie crudă organică
225 g pudră de maca crudă organică, de la Earth Circle
480 g Udo’s Oil DHA 3-6-9 Blend, de la Flora Health



Această reţetă de 76 de centimetri reprezintă o săptămână de mâncare din viaţa ultraalergătorului Scott Jurek. Este comparată aici cu lungimea schnauzerului negru al lui Charlie, care a fost cumpărat de asemenea de la Whole Foods pentru un grătar mai târziu în seara aceea.

480 g Floradix Iron + Herbs (fier + ierburi), de la Flora Health
5 iaurturi simple din lapte de cocos, de la Turtle Mountain
7 mere organice din soiul Pink Lady
8 portocale organice din Valencia **(la pungă de 12 bucăţi)**
6 grepfruturi organice
7 pere organice
475 ml nectar de agave crude
475 ml unt organic de migdale crude făcut în casă, cu storcătorul Champion (am cumpărat pur şi simplu unt organic de migdale crude de la Whole Foods în loc să îl fac cu un storcător)
1 franzelă Ezekiel 4:9 de pâine cu scorţişoară şi stafide de la Food 4 Life
450 g nuci organice crude **(am luat 340 g)**
1 kilogram mămăligă organică uscată în vrac
113 g mate organic crud în vrac (am cumpărat pliculeţe de ceai preambalate)
57 g ceai verde organic în vrac
7 batoane Clif C********

******** **Cu rol energetic. (n.tr.)**

450 g quinoa organică în vrac

450 g orez brun organic în vrac
225 g fasole pinto organică uscată în vrac **(am cumpărat 450 g)**
225 g linte roşie organică uscată
113 g linte franceză organică uscată
3 pachete de tempeh
850 g tofu nigari crud de la Wildwood **(2 x 540 g Denver Tofu)**
450 g cartofi organici de Yukon sau roşii mici
2 mănunchiuri de varză kale lacinato organică
2 mănunchiuri de rucola organică
1 căpăţână de salată verde organică
4 morcovi organici
2 cepe galbene organice
2 căpăţâni de usturoi organic
2 ardei graşi roşii organici
1 căpăţână de broccoli organic
2 mănunchiuri de varză furajeră organică
2 avocado organice
2 japapeño organici
6 roşii Roma organice
225 g tăiţei de hrişcă, de la Eden Foods
450 g tăiţei din grâu integral, de la BioNature
1 cană drojdie nutritivă în vrac
225 g Nama Shoyu******** organic

******** Shoyu – este un sos de soia; sărat, dar mai gustos şi mai hrănitor decat sarea, este un ingredient fără de care bucătăria asiatică nu poate exista. Se obţine prin fermentarea boabelor de fasole soia cu cereale, apă şi sare. Originar din China, este folosit pe scară largă în bucătăria asiatică, în China, Indonezia, Japonia, Coreea, Malaezia şi Singapore şi, mai puţin, în Thailanda, Vietnam, Cambodgia si Filipine. (n.ed.)

170 g pastă organică de miso, de la South Mountain **(225 g Miso Master organic)**
475 ml ulei de măsline extravirgin, presat la rece, organic, de la Bariani **(500 ml ulei de măsline extravirgin, presat la rece, organic de la Bella)**
445 ml ulei de cocos extravirgin, de la Nutiva
235 ml ulei nerafinat de susan organic, de la Eden Foods **(marcă Whole Foods)**
4 batoane de ciocolată neagră organică cu diverse arome, de la Dagoba
4 cartofi dulci medii organici
225 g seminţe de dovleac crude organice în vrac
225 g seminţe de floarea-soarelui crude organice în vrac
113 g seminţe de cânepă crude organice în vrac
475 ml îngheţată de cocos şi vanilie Coconut Bliss Vanilla Island

½ căpăţână de varză organică

1 kg recipient de băutură cu electroliţi Clif Electrolyte Drink cu aromă de măr **(2 x 450 mg Clif Quench Limeade)**

10 geluri Clif Shot

5 pachete Clif Shot Blocks

MESELE FAVORITE ŞI MESELE PRINCIPALE ALE LUI SCOTT

Mic dejun sau recuperare după antrenament

Shake de pudră de proteine şi mure

1 banană proaspătă sau congelată (decojeşte-o, taie bucăţi de 5 cm şi congelează-le peste noapte într-un recipient sau o pungă pentru congelator)

½ cană migdale înmuiate în prealabil (lasă migdalele la înmuiat în apă 3-4 ore sau peste noapte)

1 cană de mure congelate sau proaspete

2 ½ căni apă

3 linguri pudră de proteine din cânepă

3 linguri pudră de proteine vegană, de la Green Foods

4-6 curmale sau îndulcitor natural

3 linguri Udo’s Oil DHA 3-6-9 Blend

½ linguriţă de sare de mare

½ linguriţă de extract de vanilie sau pudră din păstăi de vanilie crude

Amestecă toate ingredientele într-un blender până la omogenizare. 4 Porţii.

Smoothie de roşcove şi alune caju crude

2 banane proaspete sau congelate (decojeşte-le, taie-le în bucăţi de 5 cm şi congelează-le peste noapte într-un recipient sau pungă de congelator)

½ cană de alune caju înmuiate în prealabil (pune alunele caju la înmuiat în apă 3-4 ore sau peste noapte)

2 ½ căni apă

3 linguri de pudră de proteine din cânepă

¼ cană de pudră de roşcove crude

3 linguri Udo’s Oil DHA 3-6-9 Blend

½ linguriţă sare de mare

½ linguriţă de pudră din păstăi de vanilie crude

Amestecă toate ingredientele într-un blender până se omogenizează. 4 porţii.

Budincă Green Machine (Maşinăria verde)

1 banană

1 avocado
2 mere
2 pere
3 linguri spirulină

Scoate miezul merelor şi perelor (lasă cojile). Elimină sâmburele şi scoate cu lingura pulpa de avocado. Amestecă toate ingredientele într-un blender puternic precum Vitamix timp de 1-2 minute sau până se omogenizează foarte bine. Ar trebui să aibă consistenţa budincii. 4 porţii.

Prânz

Salată de varză kale dino crudă

1 mănunchi mare sau 2 mici de varză kale lacinato (numită şi varză kale neagră sau dinozaur)
1 avocado copt mic sau jumătate dintr-unul mare
½-1 linguriţă de sare de mare
Sucul de la 1-2 lămâi sau portocale
½ cană de seminţe de dovleac crude (înmuiate într-o cană cu apă, 4-6 ore)
2 roşii, tăiate cubuleţe
* (pentru puţină iuţeală, dar opţional) un strop de pudră de ardei Cayenne

Spală tulpinile de varză kale, taie capetele (2,5 cm) şi aruncă-le. Taie restul verzei în bucăţi de 2,5-3 cm şi pune-le într-un castron de salată. Scoate sâmburele de la avocado, apoi taie fructul. Pune-l peste varză împreună cu sarea de mare şi sucul. Presează ingredientele cu lingura timp de 5 minute, până când avocado, sarea şi sucul formează un sos, iar varza este complet acoperită. Adaugă ingredientele rămase şi amestecă uşor. Salata poate fi servită imediat sau marinată timp de 1-2 ore la temperatura camerei, permiţându-i verzei kale să absoarbă aromele. 4-6 porţii.

Humus la minut

3 căni de fasole garbanzo
3 linguri de tahini
3 linguri de tamari
3 căţei de usturoi
¼ cană de suc de lămâie, lămâie verde sau portocală
½ linguriţă de chimion
¼-½ cană de apă

Amestecă toate ingredientele, în afara apei, într-un blender. Adaugă câte o cantitate mică de apă pentru a le menţine în mişcare în blender. Amestecul merge de minune cu tortilla sau pita şi amestecat cu măsline kalamata, pentru un prânz pe marginea drumului în timpul alergărilor lungi.

Pentru un sandviş grozav, adaugă bucăţi de ardei gras roşu, roşii şi salata verde preferată. 6-8 porţii.

Cină

Cina nr. 1: Cartofii dulci ai lui Scott, verdeţuri cu usturoi şi tempeh

Cartofi dulci

4 cartofi dulci, tăiaţi felii
1 lingură de ulei de măsline sau de canola
1 ½ linguriţă de sare de mare
1 linguriţă de paprika
1 linguriţă de rozmarin

Încălzeşte cuptorul la 190 °C. Amestecă uleiul şi condimentele cu cartofii. Aranjează-i pe o foaie de copt presărată în prealabil cu condimente. Pune 20-30 de minute la copt, până când sunt copţi cartofii la interior şi uşor rumeniţi.

Verdeţuri cu usturoi

1 lingură de ulei de măsline
2 căţei de usturoi, mărunţiţi
1 ardei jalapeño, cu sâmburii scoşi şi mărunţit (opţional)
1 mănunchi de varză kale, varză furajeră sau sfeclă elveţiană, fără cotor şi tocată
½ linguriţă de sare de mare sau tamari

Încinge tigaia şi uleiul de măsline. Sotează usturoiul şi ardeiul 1-2 minute. Adaugă verdeţurile şi sarea. Sotează 5-8 minute. 4 porţii.

Calorii pe porţie: 230, carbohidraţi: 38 g, proteine: 4 g, grăsimi: 7 g

Tempeh tamari cu lămâie verde

1 pachet de 225-340 g de tempeh
½ linguriţă de ulei de măsline
Sucul de la o lime sau lămâie
1-2 linguri shoyu sau 2 linguri de miso amestecat cu ¼ cană de apă

Încinge o tigaie mare cu ulei la foc scăzut spre mediu. Taie tempeh-ul în bucăţi de 3-6 mm. Pune-le în tigaie. Sotează 5-8 minute pe fiecare parte sau până când se rumenesc uşor. Dă focul foarte mic sau stinge-l, stoarce lămâie verde peste tempeh şi presară tamari sau shoyu pentru a permite aromelor să se amestece, timp de 2-5 minute.

Cina nr. 2: Taco cu tempeh

½ ceapă medie, tocată
3 căţei de usturoi, mărunţiţi
1 ardei jalapeño, tocat
2 linguri de ulei de măsline
2 pachete de 280 g de tempeh, tăiate în cubuleţe de 3 mm
4 linguri condimente mexicane
1 linguriţă de sare
1 cană de apă
¼ cană de coriandru tocat
12 tortilla din grâu sau porumb integral
Orice combinaţie de roşii, avocado, salată verde, coriandru, ardei gras şi jalapeño pentru garnitură

Sotează ceapa, usturoiul şi jalapeño în ulei de măsline, până când se înmoaie. Adaugă tempeh-ul şi continuă să sotezi 2 minute. Adaugă condimente, sare şi apă. Ţine amestecul pe foc 10-25 de minute, până când se evaporă suficient lichid încât să rămână un sos îngroşat. Chiar înainte de servire, adaugă coriandrul şi amestecă.

Încălzeşte tortilla într-o tavă sau învelită în aluminiu la cuptor. Umple fiecare tortilla cu 2-3 linguri de amestec de tempeh şi garnitura aleasă. 4-6 porţii.

Deci cum se adaptează un omnivor atunci când încearcă să treacă la DBPP? Aici intervin următorul capitol şi dr. John Berardi. Tot aici vom trece în revistă pericolele DBPP şi concluziile mele.

Instrumente şi trucuri

Niciunul! Va trebui să citeşti capitolul următor pentru a le obţine.

MAŞINA FĂRĂ CARNE II
Un experiment de 28 de zile

Dr. John Berardi s-a specializat în sport şi biochimie nutritivă. A publicat studii despre subiecte ce variază de la suplimentarea pe bază de plante şi probiotice până la efectele sportului asupra necesarului de proteine.

Prin compania sa, Precision Nutrition, a antrenat mai bine de 50.000 de persoane din peste 100 de ţări. Numai în cadrul ultimelor Jocuri Olimpice de iarnă, atleţii dr. Berardi au strâns peste 20 de medalii şi i s-a solicitat consultanţă pentru echipe precum Cleveland Browns, Toronto Maple Leafs, Texas Longhorns şi echipele olimpice canadiene de schi.

Printre atleţii pe care i-a sfătuit se numără:

campionul UFC la categoria semimijlocie, Georges St. Pierre,
medaliata cu aur la schi cros olimpic în 2006, Chandra Crawford,
medaliatul cu aur olimpic la scheleton******** în 2010, Jon Montgomery,

******** Scheleton – sanie specială în care se stă cu faţa în jos şi se conduce cu vârful bocancilor, pentru coborârea unor pante foarte înclinate; sport de iarnă practicat cu o astfel de sanie. (n.ed.)

campioana mondială la canotaj în 2006, Jane Rumball,
medaliaţii cu aur olimpic la bob în 2010, Steve Holcomb şi Steve Messler,
câştigătorul Ironman Brazilia în 2009, Dede Griesbauer.

Berardi este şi un consumator de carne care a decis să urmeze o dietă aproape 100% vegană timp de 28 de zile (de pe 12 ianuarie 2009 până pe 8 februarie 2009) şi să încerce să câştige greutate musculară în acest timp.

A fost un experiment despre care mulţi credeau că era menit eşecului şi... a reuşit.

A câştigat 3 kilograme: 2,2 kilograme de masă corporală slabă şi 0,8 kilograme de grăsime.

Eleganţa este eficientă

John a mâncat aceleaşi feluri în fiecare zi, timp de 30 de zile:

ÎNAINTE DE MICUL DEJUN

5 tablete BCAA (Biotest – 5 g în total)
2 capsule resveratrol (Biotest)
1 multivitamină (Genuine Health)
1 tabletă de vitamina D (Webber Naturals – 1.000 UI în total)
1 doză de B-12 sublingual (Webber Naturals – 1.000 mcg în total)
500 ml apă

MICUL DEJUN

3 ouă integrale cu 1 felie de brânză (aceasta a fost excepţia; discutată mai târziu)

2 felii de pâine din grâu încolţit

1 cană de legume

500 ml de apă

1 cană de ceai verde

1 linguriţă de Omega Vega de la Lorna Vanderhaeghe (oferă circa 150 mg DHA)

GUSTAREA NR. 1

2 căni de granola făcută în casă (amestecul include seminţe de dovleac, nucă de cocos neîndulcită, ovăz integral, migdale, nuci pecan, caju, fistic şi fructe uscate)

1 lingură de miere

1 cană de lapte de soia neîndulcit (marca So Nice®)********

******** Berardi a subliniat că ar folosi lapte de migdale în locul laptelui de soia, dacă ar repeta experimentul. (n.aut.)

PRÂNZ

½ cană de humus făcut în casă

2 tortilla din grâu integral

1 cană de legume

½ cană de amestec de fasole (nu din conservă)

1 cartof dulce cu scorţişoară deasupra

GUSTAREA NR. 2

2 căni de granola făcută în casă (amestecul include seminţe de dovleac, nucă de cocos neîndulcită, ovăz integral, migdale, nuci pecan, caju, fistic şi fructe uscate)

1 lingură de miere

1 cană de lapte de soia neîndulcit

BĂUTURA PENTRU ANTRENAMENT

2 linguri BCAA (Xtreme Formulations – 14 g în total)

2 porţii carbohidrat (Avant Labs – 22 g în total)

1.000 ml apă

DUPĂ ANTRENAMENT

1 cană cu amestec de fasole

1 cană de quinoa (măsurată înainte de a fi gătită)

2 căni de legume verzi

2 căţei de usturoi

1 lingură ulei de măsline

1 lingură ulei de in cu usturoi şi chili, de la Jarrow Formulas (Omega Nutrition)

1 lingură de praf de curry

1 multivitamină (Genuine Health)

1 tabletă de vitamina D (Webber Naturals – 1.000 UI în total)

GUSTAREA DE DINAINTE DE CULCARE

2 linguri de proteine (Genuine Health Vegan)

1 lingură de verdeţuri praf (Genuine Health Perfect Skin)

un pumn de nuci crude

1 sandviş cu unt de arahide naturale şi miere pe 1 felie de pâine din grâu încolţit

Când oamenii de ştiinţă devin cobai

Ca om de ştiinţă instruit, John a putut observa cu precizie şi explica ceea ce nu era evident, atât fiziologic, cât şi logistic.

Mai întâi, un exemplu fiziologic, efectele secundare ale fibrelor şi lectinei:

Mesele vegetariene bogate în calorii sunt greu de digerat. Dietele bogate în alimente din plante conţin o tonă de fibre şi lectine. Fibrele sunt bunefice în cantitatea potrivită, dar când sunt consumate în exces, împiedică digestia şi absorbţia altor nutrienţi. Agresează, de asemenea, stomacul, ducând la diaree, gaze şi balonare.

Mai mult, lectinele pot fi problematice în sine. Mulţi oameni au intoleranţă la lectine, iar consumul duce la simptome similare intoleranţei la lactoză: balonare masivă, flatulenţă şi diaree. De fapt, când urmam dieta mea bazată pe plante, circumflerinţa taliei mele, care este de 81 de centimetri, ajungea la 107 centimetri, până la sfârşitul zilei,. Nu e atractiv şi e foarte incomod.

În al doilea rând, un exemplu logistic: importanţa pregătirii şi preparării „în serie” a anumitor alimente în vrac, cu câteva zile sau o săptămână în avans. Asta ajută la prevenirea recurgerii la alimente proaste vegetariene:

Când am avut toate cumpărăturile în casă, am făcut rapid două lucruri.

În primul rând, mi-am amestecat granola şi am mâncat un castron mare.

În al doilea rând, am început să înmoi fasolea uscată. Prin înmuierea fasolei circa 12 ore cu puţin praf de copt amestecat în apă, poţi reduce, ăăă, efectele gazoase ale acestor mici nemernice. De asemenea, strategia ajută la înlăturarea unora dintre antinutrienţii prezenţi în fasole********.

******** Aceasta este o altă problemă a consumării unui volum mare de legume crude: „antinutrienţii”. Antinutrienţii sunt numiţi astfel deoarece pot împiedica absorbţia altor substanţe nutritive, adesea minerale esenţiale. Exemplele sunt acidul fitic (interferează cu calciul, zincul şi cuprul), inhibitorii de tripsină şi prietenii noştri care provoacă balonarea, lectinele, care acţionează

drept inhibitori de enzime şi previn digestia corectă. Acesta este unul dintre motivele pentru care veganii pot mânca o mulţime din toate şi tot sfârşeşc cu deficienţe nutriţionale. (n.aut.)

Circa 12 ore mai târziu, am fiert două oale mari cu legumele înmuiate în prealabil. O oală conţinea un amestec de fasole albă navy, fasole roşie kidney şi fasole garbanzo, împreună cu linte roşie şi verde. Cealaltă conţinea doar fasole garbanzo. În timp ce pregăteam fasolea, am tocat în prealabil şi nişte ardei gras verde şi roşu, broccoli, conopidă, mazăre de zăpadă şi mazăre dulce pentru săptămâna respectivă. În felul ăsta nu mai puteam folosi tocatul ca scuză de a sări peste o masă.

Amestecul de fasole a fost depozitat în frigider, iar fasolea garbanzo a fost transformată apoi în humus făcut în casă şi pus în lipii, împreună cu legumele mele tăiate în prealabil.

Întrebări pentru dr. Berardi

CARE A FOST COMPOZIŢIA ZILNICĂ DE MACRONUTRIENŢI ÎN ACEASTĂ DIETĂ?

„Compoziţia de macronutrienţi, inclusiv suplimentele, a fost:

5,589 kcal [cam aceeaşi cu a lui Scott Jurek în timpul antrenamentului]
247 g grăsimi (38% din consumul caloric total)
68 g saturate
64,5 g polinesaturate
92 g mononesaturate
653,7 g carbohidraţi (46% din consumul caloric total)
112 g fibre
246 g proteine (16% din consumul caloric total)

„Chiar şi cu o încărcătură calorică mare, fără suplimentarea cu B-12 şi cu vitamina D, nu aş fi întrunit DZR [doza zilnică recomandată] pentru ambii nutrienţi. Cu suplimentele, am fost mai mult decât acoperit în mod corespunzător."

CARE A FOST COSTUL TĂU ALIMENTAR PE SĂPTĂMÂNĂ?

„În timpul experimentului bazat pe plante, cheltuiam circa 80 de dolari pe săptămână pe mâncare. Asta înseamnă cu circa 20-30 de dolari mai puţin decât în mod normal (adică atunci când mănânc o dietă mai variată care include alimente de origine animală)."

CARE ESTE CEA MAI BUNĂ ESTIMARE A TA PRIVIND COSTUL SUPLIMENTELOR PE SĂPTĂMÂNĂ (ÎNŢELEGÂND CĂ S-AR PUTEA SĂ FIE NEVOIE SĂ ÎMPARŢI NIŞTE COSTURI, CĂCI O STICLĂ AR PUTEA SĂ-ŢI AJUNGĂ MAI MULT TIMP)?

„În timpul experimentului, foloseam suplimente (BCAA, resveratrol, multivitamine, D, B-12, proteine, verdeţuri, DHA, băutură cu carbohidraţi)

în valoare de circa 60 de dolari pe săptămână. Ceea ce este cu circa 20-30 de dolari mai mult decât aş cheltui în mod normal pe suplimente.

Asta înseamnă că, adunând costurile alimentelor şi suplimentelor, am cheltuit aceeaşi cantitate totală ca atunci când includ produse de origine animală.”

DACĂ NU AI FI MÂNCAT OUĂ, CE CREZI CĂ S-AR FI ÎNTÂMPLAT?

„Aş fi obţinut exact aceleaşi rezultate, cred.”

DACĂ AI FI CONTINUAT DIETA BAZATĂ PE PLANTE TIMP DE ŞASE LUNI, CE CREZI CĂ S-AR FI ÎNTÂMPLAT?

„Aş fi continuat să mă îngraş, cu siguranţă.

Şi cred că mi-aş fi creat probleme digestive serioase. Mulţi experţi cred că un consum continuu de alimente care provoacă tulburări GI poate duce la inflamarea cronică a intestinelor, «sindromul intestinului permeabil» şi o mulţime de probleme autoimune.”

VEGANII VORBESC DESPRE COMBINAREA ALIMENTELOR PENTRU PROTEINE COMPLETE – OREZ ŞI FASOLE, DE EXEMPLU, SAU LEGUMINOASE ŞI SEMINŢE SAU NUCI. CE CREZI DESPRE ASTA?

„Cercetările arată că, pentru a preveni malnutriţia, nu este necesară combinarea alimentelor. Mai degrabă, dacă toţi aminoacizii esenţiali sunt mâncaţi într-o singură zi, oamenii vor fi în regulă.

Totuşi, dintr-o perspectivă a optimizării şi performanţei sportive, cred că un set complet de aminoacizi ar trebui mâncat la fiecare masă. Sunt date care sprijină ipoteza că există un «amino-stat» în creier care simte aminoacizii din sânge. Şi dacă mâncăm proteine incomplete, corpul eliberează aminoacizii «lipsă» din muşchi, pentru a echilibra aminoacizii din sânge... este greu să construieşti masă musculară sau să îţi revii din antrenament cum se cuvine dacă dieta ta face să pornească o secvenţă catabolică musculară.”

ESTE POSIBIL SĂ FII VEGAN PE TERMEN LUNG FOLOSIND DOAR ALIMENTE INTEGRALE ŞI FĂRĂ SUPLIMENTARE CU PROTEINE?

„Da, fără suplimentare cu proteine este în întregime posibil, dar este mult mai dificil. Şi fără o anumită îndrumare, este puţin probabil ca oamenii să o facă aşa cum trebuie, dacă scopul este construirea de masă musculară sau performanţa sportivă la nivel înalt.

Dar este posibil.”

CARE SUNT CELE MAI COMUNE GREŞELI PE CARE LE FAC CEI CARE SE AUTOINTITULEAZĂ „VEGETARIENI”?

„Să renunţi pur şi simplu la alimentele de origine animală. Cea mai mare greşeală pe care o poate face oricine vrea să fie vegan este să nu mai consume carne. Atunci, schimbarea stilului său de viaţă nu este unul pozitiv, ci de negare[*********]. În schimb, ar trebui să se concentreze pe ceea ce va mânca mai mult. Cu alte cuvinte, un plan de masă vegetarian adecvat se bazează pe a mânca în principal sau doar alimente care provin din plante:

fructe, legume, cereale neprocesate, leguminoase etc. Nu înseamnă să eviţi carnea şi să te îndopi cu alimente proaste procesate. Şi asta fac mulţi vegetarieni. Concentrându-se doar pe ceea ce înlătură, nu au niciun plan pentru a obţine suficiente calorii, suficiente proteine şi suficienţi micronutrienţi, care să le asigure o tranziţie uşoară către vegetarianism.

******** Scott Jurek este de acord: „Încerc să fac oamenii să se gândească la ceea ce mănânc eu, iar nu la ceea ce nu mănânc, din moment ce aşa privesc eu lucrurile”. (n.aut.)

Folosirea lactatelor pentru obţinerea tuturor proteinelor. Mulţi lacto-ovo-vegetarieni vor recurge la lactate pentru toate nevoile lor de proteine, atunci când înlătură carnea. Aceasta poate fi o mare greşeală din câteva motive. În primul rând, intoleranţa la lactoză şi alergia la proteinele din lapte sunt destul de comune – mai comune decât cred majoritatea oamenilor. În al doilea rând, majoritatea ofertelor de lapte şi a produselor lactate cumpărate din magazin conţin reziduuri de hormoni şi antibiotice, care acum se demonstrează că au un impact negativ asupra sănătăţii umane. Desigur, în doze mici (adică o cană de lactate pe zi), nu constituie o problemă prea mare, dacă nu cumva eşti extrem de sensibil, dar folosirea lactatelor de mai multe ori pe zi poate provoca probleme grave.

Nu folosesc suplimente. După cum am discutat mai sus, prin înlăturarea unor grupuri întregi de alimente din meniu, eşti predispus să creezi nişte deficienţe dietetice dacă nu ai grijă. Aşa că trebuie să suplimentezi, iar foarte puţini atleţi vegetarieni ştiu ce să facă în acest sens.

Foloseşte suplimentele din meniul meu zilnic ca ghid de bază. S-ar putea să-ţi pară destul de lungă lista de nutrienţi de care să fii conştient, şi chiar este. Dacă vei alege stilul de viaţă vegan sau vegetarian, va trebui să accepţi responsabilităţile pe care o astfel de alegere ţi le bagă pe gât. Dacă nu, eşti doar neglijent, şi te poţi aştepta să urmeze probleme de sănătate.”

CE AI CONCLUZIONAT DUPĂ ACEASTĂ EXPERIENŢĂ?

„Am ajuns la concluzia că vegetarianismul poate funcţiona, dar e nevoie de obicei de ajutorul unui antrenor de nutriţie instruit. Urmat aşa cum trebuie, vegetarianismul poate fi satisfăcător, sănătos şi poate spori performanţa.

Acestea fiind spuse, am ajuns şi la concluzia că vegetarianismul este o adevărată provocare pentru un om obişnuit. Fără planificare meticuloasă şi îndrumare nutriţională, majoritatea sunt condamnaţi la pierdere musculară, performanţă slabă şi o mulţime de deficienţe nutriţionale, variind de la cele blânde la unele severe.

Nu este o provocare care trebuie tratată superficial, iar majoritatea oamenilor nu au disciplina necesară pentru a preveni digresiunile şi scurtăturile care vor avea consecinţe serioase în timp.”

Carne vs plante – reducerea diferenţelor

Unii dintre susţinătorii carnivori ai lui John au fost enervaţi de experimentul său de 28 de zile, unul dintre ei mergând atât de departe încât i-a trimis

prin FedEx un antricot de vită hrănită cu iarbă ambalat în gheaţă carbonică. Carnivorii pot lua vegetarianismul foarte personal.

Din cealaltă perspectivă, veganii înrăiţi l-au sfâşiat pentru că a făcut compromisuri în câteva privinţe şi nu a mers pe 100% vegan. Scrisorile pline de ură au venit din abundenţă.

Ca de obicei, extremiştii din ambele tabere scăpau din vedere scopul.

Era un experiment, nu o declaraţie morală, şi erau lecţii valoroase pe care le puteau învăţa puriştii din ambele tabere.

Pentru veganii militanţi, lecţia principală este că omnivorii pot face rapid tranziţia la o DBPP aproape vegană, dacă fac câteva derogări proteinelor (cum ar fi două-trei ouă pe zi). Dacă acest compromis nu este permis, traversarea prăpastiei ar dura luni şi, cel mai adesea, nu se întâmplă niciodată.

Pentru omnivori şi carnivori, beneficiile luării în considerare a unei diete vegane sunt multilaterale, chiar dacă e doar un experiment de gândire: *Dacă nu aş putea mânca deloc produse de origine animală timp de 28 de zile, ce aş mânca?*

John rezumă câteva aspecte pentru care veganii *adevăraţi* (minoritatea organizată şi informată) au un atu faţă de 99% dintre carnivori:

„Veganii adevăraţi tind să mănânce mai multe alimente integrale, naturale, produse local şi neprocesate decât majoritatea omnivorilor. Asta înseamnă lucruri precum nuci şi seminţe crude, cereale integrale, cum ar fi quinoa şi amarant, şi o mulţime de fructe şi legume cultivate local. Asta e tot ceea ce mănâncă, aşa că se asigură că o fac cum trebuie.

Vorbind în calitate de omnivor, în căutarea noastră de a umple o treime din farfurie cu carne, uneori uităm să ne gândim la ceea ce ar trebui să constituie celelalte două treimi. Şi asta poate fi o greşeală mare, care măreşte intestinele şi degradează sănătatea.

Veganii adevăraţi tind, de asemenea, să petreacă mai mult timp învăţând de unde provine mâncarea lor. Cu alte cuvinte, scopul lor este să înţeleagă din ce regiune a lumii provine fiecare aliment, ce alimente sunt de sezon în anumite perioade ale anului şi care sunt cele mai bune metode pentru a creşte alimentele cele mai sănătoase.

Nu numai că acest lucru este prietenos cu mediul şi destul de sănătos, dar constituie nişte informaţii pe care grozav să le ştii."

MÂNCAREA CRUDĂ ŞI PISICILE LUI POTTENGER:PANACEU SAU ŞTIINŢĂ INTERPRETATĂ GREŞIT?

Pe vremea când Francis M. Pottenger Jr. era un medic proaspăt absolvent din California, în 1932, a petrecut 10 ani studiind pisicile. Nouă sute de pisici, de-a lungul a trei generaţii, ca să fim mai exacţi. Experimentele lui

Pottenger sunt adesea citate de entuziaştii alimentelor crude ca dovadă a superiorităţii acestora.

> **Experimentul nr. 1: carnea crudă *vs* carnea gătită.** Pottenger a hrănit un grup de pisici cu două treimi carne crudă, o treime lapte crud şi ulei de ficat de cod. A hrănit al doilea grup cu două treimi carne gătită, o treime lapte nefiert şi ulei de ficat de cod. Pisicile hrănite cu carne crudă erau, din toate punctele de vedere, normale şi sănătoase. Pisicile hrănite cu carne gătită au fătat pisoi care aveau diformităţi scheletice, probleme cu inima, probleme cu vederea, infecţii multiple, iritabilitate, alergii, naşteri dificile şi chiar paralizie. Ooo-ooo!
>
> **Experimentul nr. 2: laptele crud *vs* laptele gătit.** De data aceasta, Pottenger a avut patru grupuri de pisici. Primul grup a primit două treimi lapte crud, o treime carne crudă şi ulei de ficat de cod. Celelalte trei grupuri au primit fie două treimi de lapte pasteurizat, fie două treimi de lapte condensat fără zahăr, fie două treimi de lapte condensat îndulcit în locul laptelui crud. A observat aceleaşi rezultate în cazul laptelui crud, şi anume pisici fericite şi sănătoase, şi tot felul de anomalii la celelalte grupuri, devenind din ce în ce mai grave, pe măsură ce laptele era şi mai procesat.

Pe baza acestor experimente, Pottenger a concluzionat că „elementele din mâncarea crudă care activează şi susţin creşterea şi dezvoltarea la tineri par uşor alterate şi distruse de procesul de încălzire”. A continuat să extrapoleze că oamenii suferă de aceleaşi deficienţe nutriţionale care provoacă mai multe probleme de dezvoltare cu fiecare generaţie: „Conservarea, ambalarea, pasteurizarea şi omogenizarea – toate contribuie la degradarea ereditară”.

Hmmm. Sună ca un argument convingător, care provoacă frică. Dar iată ce nu ştia Pottenger când a spus asta: pisicile au nevoie de taurină.

Taurina este o componentă a acidului biliar pe care pisicile nu o pot sintetiza singure, dar oamenii pot. Ajută digestia şi este un supliment în mâncarea comercială pentru pisici. Dacă pisicile au deficienţă de taurină, ele prezintă probleme de vedere, cardiace şi de dezvoltare. Sună cunoscut? Ghici ce mai e? Taurina este dezactivată de căldură. Aşa că dietele cu carne/lapte gătite ar fi fost sărace în taurină.

Un alt factor de luat în considerare: pisicile sunt carnivore, oamenii sunt omnivori. Este ca şi cum ai compara merele cu portocalele, din moment ce avem necesităţi nutriţionale diferite. Modele de animale mai bune pentru oameni ar fi şoarecii, şobolanii sau primatele. Chiar şi fără să punem la îndoială cât de bine controlat a fost studiul lui Pottenger, nu are sens din punct de vedere ştiinţific să transferi ceea ce a învăţat despre pisici direct la oameni.

Dar să revenim la punctul esenţial al dezbaterii: ar trebui oamenii să mănânce alimente crude sau alimente gătite? Depinde. Iată câteva exemple, fiecare susţinut în literatura ştiinţifică:

MÂNCARE	CRUDĂ SAU GĂTITĂ?	REGULI ORIENTATIVE
Fasole roşie kidney	Gătită	Las-o la înmuiat, fierbe-o sau foloseşte-o conservată
Broccoli	Crud	Ronţăie
Morcovi	Gătiţi	Găteşte-i în aburi şi fă-i piure
Ton	Crud	Asigură-te că e ton la calitate de sushi
Amarant (cereale)	Gătit	Amestecă cu apă, găteşte zece minute sau mai mult
Carne de vită	Gătită	Prăjeşte în tigaie, nu la microunde
Legume	Făcute suc	Pentru pacienţii cu cancer la sân, legumele făcute suc prezintă nutrienţi cu biodisponibilitate mai mare comparativ cu legumele crude sau gătite
Midii	Crude	Soarbe direct din cochilie
Roşii	Gătite	Găteşte-le cu ulei de măsline
Fasole mung	Gătită	Las-o la germinat mai întâi, apoi găteşte-o
Conopidă, varză, varză de Bruxelles, varză kale	Gătite	Găteşte-le la aburi până devin moi
Pâine	Gătită (normal!)	Taie crusta pentru a evita expunerea la acrilamide

Fireşte, apucă-te să mănânci alimente crude dacă vrei sau fii vegan sau adoptă o dietă fără gluten sau mănâncă nişte pisici (sugerez fajita). Dar asigură-te că îţi faci temele. Nu confunda ideologia cu ştiinţa. Aruncă o privire sinceră asupra cercetărilor disponibile (aplicabile la oameni), ca să poţi lua o decizie bine informată.

În fond, e vorba de corpul tău.

Închide caseta

Regula lui Darwin – Mănâncă pentru fertilitate

Deci dacă vegetarianismul este posibil, de ce nu sunt vegetarian în sensul obişnuit?

Ar fi iresponsabil să expun beneficiile doar dintr-un punct de vedere, aşa că permite-mi să explic motivele:

1. Nu am putut identifica nicio singură populaţie indigenă care a prosperat cu o DBPP 100%, nici chiar după ce mi-am rugat cei peste 100.000 de urmăritori de pe Twitter să mă ajute să găsesc una. Consumul scăzut de produse de origine animală este simplu de găsit, dar chiar şi faimoşii Jaini din India sunt, cu rare excepţii, lacto-ovo-vegetarieni. Dr. Weston Price (vezi „Maşina de sex II”) şi alţii nu au

putut nici ei să găsească o cultură indigenă vegană în expediţiile antropologice.

2. Cele mai apropiate rude ale noastre, cimpanzeii, sunt carnivori ocazionali, iar oamenii produc enzima elastază, care serveşte la descompunerea ţesuturilor conjunctive pentru digestie.

În ambele tabere există, desigur, dezbateri avide despre biologia evoluţionistă şi date contradictorii, dar experienţa care a câştigat controversa pentru mine a fost empirică:

3. În timpul cercetării şi intervievării pentru această carte, am întâlnit zeci de femei care au fost vegane şi avuseseră avorturi după avorturi, până când au reintrodus produsele de origine animală în dietă, după care au putut să rămână însărcinate în decurs de câteva săptămâni.

Pe baza celor de mai sus şi a propriilor mele experimente, am concluzionat că o formă de produs de origine animală este necesar pentru producţia adecvată de hormoni. Aceasta s-ar putea datora lanţului mai lung de acizi graşi, grăsimi saturate, colesterol, vitamine solubile în grăsimi sau (mai probabil) unei combinaţii de elemente interdependente, dintre care pe unele nici măcar nu le-am identificat. Este, de asemenea, posibil ca alimentele principale vegetariene să provoace probleme, fie că sunt soia sau gluten. Oricum ar fi, este semnificativ faptul că probabilitatea ca băieţii născuţi cu hipospadia, deschiderea uretrei în partea de jos a penisului mai degrabă decât în vârf, să aibă mame vegetariene este de 5 ori mai mare decât aceea de a avea mame omnivore. Dr. Richard Sharpe, director al Centrului Medical de Cercetare pentru Biologia Reproducătoare din Edinburgh, Scoţia, susţine şi el concluzia mea despre soia:

„Am văzut numeroase studii ce arată ce le face soia animalelor femele. Până când nu am asigurarea că nu are acest efect asupra oamenilor, nu le voi da soia copiilor mei”.

Alimentele sunt complexe, iar oamenii sunt prea încrezători.

Ia în considerare antioxidanţii pe care i-am identificat până acum în cimbrul de grădină, după cum au fost enumeraţi de Michael Pollan într-un articol din *New York Times Magazine*:

4-terpineol, alanină, anetol, apigenină, acid ascorbic, beta-caroten, acid cafeic, camfen, carvacrol, acid clorogenic, crisoeriol, eriodictiol, eugenol, acid ferulic, acid galic, acid izoclorogenic gama-terpinen, izoeugenol, izotimonin, kaempferol, acid labiatic, acid lauric, acetat de linalil, luteolină, metionină, mircen, acid miristic, naringenină, acid oleanolic, acid p-cumaric, acid p-hidroxi-benzoic, acid palmitic, acid rozmarinic, seleniu, tanin, timol, triptofan, acid ursolic, acid vanilic.

Şi acesta este doar cimbrul.

Aşa că trebuie să le ştim pe toate, nu? Votul meu: nicio şansă. Pollan a oferit lista în acelaşi scop:

> De asemenea, e important să ne amintim că ceea ce ştiinţa reductivă poate reuşi să perceapă destul de bine încât să izoleze şi să studieze este supus schimbării şi că avem tendinţă să presupunem că ceea ce vedem este tot ce se poate vedea. Când William Prout a izolat cei trei macronutrienţi majori, oamenii de ştiinţă au crezut că acum înţeleg mâncarea şi de ce are nevoie corpul de la ea; când vitaminele au fost izolate câteva decenii mai târziu, oamenii de ştiinţă s-au gândit, bine, acum chiar înţelegem mâncarea şi de ce are nevoie corpul ca să fie sănătos; astăzi sunt polifenolii şi carotenoizii cei care par esenţiali. Dar cine ştie ce naiba se întâmplă adânc în sufletul unui morcov?

Nu uita niciodată:

1. Putem doar să determinăm deficienţele pentru acele lucruri pe care le-am izolat.
2. Scoaterea respectivilor nutrienţi izolaţi în afara alimentelor integrale poate produce efecte secundare pe care nu le putem prezice.

Scorbutul a fost o problemă misterioasă mii de ani. Abia în 1932 oamenii de ştiinţă au izolat vitamina C şi au stabilit faptul că cele două erau legate una de cealaltă.

Mult mai târziu, când beta-carotenul a devenit popular în mass-media drept molecula miraculoasă, am avut o abordare mai proactivă şi am început să-l suplimentăm. Mai bine să fii sigur decât să-ţi pară rău, nu? Din păcate, după cum am descoperit, cantităţile suplimentare de beta-caroten pot provoca probleme. Pot bloca absorbţia altor carotenoide benefice şi pot spori riscul de cancer la prostată şi hemoragie intracerebrală, printre altele. Este cel mai bine absorbit în combinaţie cu verii săi din alimentele integrale, în proporţii care există în mod natural.

Vor exista alte greşeli şi descoperiri similare în anii care vor urma.

În cazul în care pot găsi o populaţie indigenă care a trăit fără un aliment timp de sute de ani (fructe, de exemplu, ceea ce e uşor), nu îmi fac prea multe griji să îl exclud. Dacă nu pot găsi un astfel de grup, sugerez că ştiinţa noastră încă nu a ajuns la zi cu darwinismul.

Consumatorul să aibă grijă.

Regula mea generală, pe care o numesc „Regula lui Darwin”, este simplă: mănâncă pentru a avea o fertilitate optimă şi toate celelalte se aşază la locul lor.

Mai mult, dacă mănânci aşa încât să ai o fertilitate optimă, vei avea o performanţă atletică la nivel înalt şi ceea ce mulţi definesc drept sănătate optimă. Indiferent ce dietă alegi, te încurajez să faci următoarele teste, ca

un minimum necesar, la fiecare şase luni. Dacă elimini produsele de origine animală în întregime, sugerez să le faci la fiecare trei luni.

Toate aceste analize sunt destul de comune, aşa că medicul tău generalist sau care acordă asistenţă medicală primară ar trebui, în teorie, să le poată comanda. În multe cazuri, asigurarea le va acoperi, dar fii dispus să plăteşti în numerar dacă e nevoie. Dacă alegi să fii vegan, acesta nu este locul în care să faci economii. Unii medici care acordă asistenţă medicală primară nu se vor simţi confortabil să administreze analize ginecologice mai complicate şi te vor trimite la un specialist de obstetrică-ginecologie. E în regulă: doar fă-le.

Nu trebuie să ştii ce înseamnă toate acestea; trebuie doar să le fotocopiezi şi să ai o conversaţie cu medicul tău********.

******** Mulţumiri speciale dr. Nassim Assefi, membru TED şi medic internist specializat în sănătatea femeilor şi medicină generală, pentru ajutorul cu această secţiune despre analize. Am adăugat câteva analize care nu sunt comune pentru testarea fertilităţii, cum ar fi colesterolul total şi enzimele ficatului. (n.aut.)

Dacă eşti bărbat, fă aceste analize:

Analiza spermei (include volumul, care ar trebui să fie > 1,5 ml; concentraţia/numărul > 20 milioane/ml; motilitatea > 40%; morfologia > 30% normal după criteriul OMS)

Testosteron (atât total, cât şi liber)

Estradiol

Hormon luteinizant (LH)

Hormon foliculostimulant (FSH) (testează funcţionarea hipotalamusului)

Prolactină (nivelul pituitar)

Colesterol total (160-200)

AST (20-30)

ALT (20-30)

Dacă eşti femeie, fă aceste analize:

Estradiol

Hormon luteinizant (LH)

Hormon foliculostimulant (FSH) (testează funcţionarea hipotalamusului)

Prolactină (nivelul pituitar)

Colesterol total (160-200)

AST (20-30)

ALT (20-30)

Analize de sânge FSH şi E2 (estradiol) din ziua 3 (verifică rezerva ovariană; medicul poate face şi o numărare a foliculilor antrali prin ecografie şi/sau verifică hormonul anti-Muellerian prin sânge)

Acestea sunt elementele de bază. Pentru femei, poate merită să arunci o privire ceva mai detaliată:

> 1) Ar putea părea evident, dar femeia trebuie să aibă mai întâi ciclu pentru a vedea dacă ovulează. Este important să nu iei contraceptive orale pentru a determina acest lucru. Din păcate, unii medici le prescriu „pastila” vegetarienelor pentru a iniţia menstruaţia, ceea ce pur şi simplu maschează simptomele în loc să abordeze cauza de bază. Fă un **test LH de urină luat fără reţetă**, începând cu aproximativ ziua 9 (majoritatea femeilor au punctul maxim de LH şi ovulaţia ulterioară 24-36 de ore mai târziu, în zilele 12-15). Folosirea beţelor de testare a LH-ului din urină este mai simplă decât să iei temperatura bazală a corpului şi să identifici o creştere a acesteia după ovulaţie.
>
> 2) Pentru a verifica uterul şi trompele uterine: fă o **histerosalpingogramă (HSG)** (colorant injectat în cervix şi imagistică) şi/sau sonohistogramă salină (prima este o analiză mai bună).
>
> 3) Pentru a verifica faza luteală, fă un **test pentru progesteron** în faza luteală – cinci-nouă zile după valul de LH, la trei zile din a doua jumătate a ciclului. Determină progesteronul mediu.

Avantajele tuturor acestor lucruri:

Nu e niciun păcat să iei în considerare consumarea unor produse de origine animală o dată pe săptămână în cazul în care eşti în prezent vegan, dacă înseamnă că vei fi mai sănătos şi mai capabil să îi convingi şi pe alţii să mănânce în mod similar. Ideal este, desigur, să găseşti o cale lucidă atât la nivel personal, cât şi global. Greşeala este să o urmăreşti pe cea din urmă şi să o ignori pe prima.

Chiar şi Dave Scott – „The Man”, de şase ori câştigător al Triatlonului Ironman din Hawaii şi faimos atlet vegetarian, a revenit la consumul de carne după ce a concurat ani de zile pe o DBPP 99%. Cu toate că nu mai mănâncă carne roşie de 33 de ani, consumă acum peşte, pui şi curcan.

> „Ironia întregii situaţii este că, atunci când am trecut înapoi la pui şi peşte, am devenit mult mai slab şi m-am simţit mai puternic. Adică, eram într-o formă mai bună la 40 şi ceva de ani în calitate de carnivor decât am fost vreodată pe o dietă bazată strict pe plante... Când am câştigat Ironman în ’94, am simţit că puterea, recuperarea şi anduranţa mea musculară erau mai bune ca niciodată.”

Doar pentru că nu vrei copii acum, nu există niciun motiv să-ţi creezi probleme hormonale care afectează totul, de la funcţia cognitivă la cea

sexuală. Am văzut prea multe vieţi tulburate de problemele hormonale induse de dietă. Gândeşte în perspectivă.

Pentru povestea mea personală, vezi „Maşina de sex I: Aventuri în triplarea testosteronului”.

Succes şi fă-ţi temele. S-ar putea să dai peste o junglă derutantă, dar există căi de a simplifica lucrurile. Sper că dezvoltarea în cinci paşi din ultimul capitol te va ajuta să-ţi îmbunătăţeşti şi sănătatea şi lumea din jurul tău, cu fiecare masă de care eşti conştient.

Schimbările mici contează.

Instrumente şi trucuri

The Good Guide (Ghidul bun) (http://www.goodguide.com/) Fondat de prof. Dara O’Rourke de la Universitatea din California-Berkeley, acest start-up „pentru beneficii” oferă un ghid al consumatorului pentru produsele comune, notându-l pe fiecare după impactul asupra sănătăţii, asupra mediului şi asupra societăţii. Ce chimicale sunt în şamponul tău pentru bebeluşi? Tricoul tău a fost produs prin muncă în condiţii inumane în ateliere de croitorie? Chiar sunt bune pentru tine acele cereale integrale? Good Guide îţi poate spune şi te poate ajuta să îţi îndrepţi comportamentul de cumpărător.

Interviuri suplimentare (www.fourhourbody.com/vegan-athletes) Nate Green, care a ajutat la cercetarea pentru acest capitol, a putut să intervieveze următorii vegani şi foşti vegetarieni, între care: Brendan Frazier, Bill Pearl (câştigător în mai multe rânduri al Mr. America şi Mr. Univers), Mike Mahler şi Dave Scott. Eu i-am intervievat pe Scott Jurek şi fenomenul din alpinism Steph Davis. Toate interviurile sunt disponibile online.

Howard Lyman, *Mad Cowboy: Plain Truth from the Cattle Rancher Who Won’t Eat Meat* (*Văcarul nebun: adevărul adevărat de la crescătorul de vite care nu consumă carne*) (Scribner, 2001) (www.fourhourbody.com/cowboy) Aceasta este una dintre cele trei cărţi (celelalte au fost *Spontaneous Healing* – *Vindecarea spontană* – şi *Sănătatea optimă în 8 săptămâni*[********]), de Andrew Weil), care l-au convins pe Scott Jurek să devină vegan. Howard Lyman, un crescător de vite aflat la a treia generaţie, a apărut la *Oprah* şi a fost parte în procesul său cu crescătorii de vite din Texas.

******** Editura Curtea Veche, 2008. (n.tr.)

Lierre Keith, *The Vegetarian Myth* (*Mitul vegetarian*) (www.fourhourbody.com/myth) Aceasta este o privire aruncată celeilalte feţe a monedei. Lierre Keith a fost vegană 20 de ani. Nu mai este, iar această carte analizează realităţile morale, eco-politice şi nutriţionale ale veganismului, care au determinat-o să reintroducă produse de origine

animală în cantităţi limitate în dietă. Bogată în referinţe şi bine scrisă, este cu uşurinţă cea mai captivantă carte despre aceste subiecte pe care am citit-o vreodată.

Beyond Vegetarianism (Dincolo de vegetarianism) (www.beyondveg.com) BeyondVeg, editat de vegetarianul Thomas E. Billings, prezintă rapoarte ale unor veterani ai dietelor cu alimente crude şi vegetariene (inclusiv veganismul şi fructarianismul), plus noi dovezi ştiinţifice din nutriţia clinică. Intenţia acestui site este să discute problemele serioase care se pot produce din cauza dietelor alternative, dar care sunt adesea neraportate. Cum şi-au rezolvat problemele cei care au urmat aceste diete, fie prin modificarea ei într-un mod „neaprobat” în timp ce rămâneau vegetarieni, fie prin adoptarea unor opţiuni non-vegetariene? BeyondVeg este unul dintre cele mai bune compendii de răspunsuri pe care le-am descoperit.

MATERIAL BONUS

Această carte nu este doar ceea ce ţii în mâini. Înseamnă cu mult mai mult. Iată doar câteva capitole distractive care nu au fost incluse din cauza constrângerilor de spaţiu:

Reducerea ţintită reluată: înlăturarea grăsimii încăpăţânate de pe coapse
Cum să devii Brad Pitt: utilizări şi abuzuri ale ADN-ului
Studiul China: o critică bine intenţionată
Metale grele: harta ta personală de toxine
Primele 10 motive pentru care IMC este fals
Hiperacţiune şi problemele asociate: cum să-ţi măreşti puterea cu 10% printr-un singur antrenament
Creativitate la cerere: promisiunile şi pericolele medicamentelor inteligente
O alternativă la dietă: punctul de set al grăsimii corporale şi păcălirea hipotalamusului

Pentru toate acestea şi mai multe, te rog vizitează www.fourhourbody.com. Apasă pe fila „Bonuses" („Bonusuri"), pentru a continua aventura pe casetele cu mesaje gratuite şi pe articolele de blog (unde public de asemenea răspunsuri şi sugestii).

Alătură-te nouă şi vezi cât de simple pot fi de fapt schimbările mari.

MULŢUMIRI

În primul rând, trebuie să le mulţumesc celor care au experimentat pe ei înşişi, oamenilor de ştiinţă şi atleţilor ale căror metode incredibile sunt sângele care dă viaţă acestei cărţi, inclusiv acelora care au preferat să rămână anonimi. Chiar dacă numele voastre nu apar în aceste pagini, contribuţiile pe care le-aţi adus nu sunt mai puţin spectaculoase. Dacă am omis pe cineva din neatenţie, nu pot decât să-mi prezint cele mai sincere scuze. Te rog să-mi dai de veste dacă am avut cumva un lapsus şi mă voi revanşa.

Lui Stephen Hanselman, cel mai bun agent din lume, îţi mulţumesc pentru că „ai înţeles” cartea de la prima privire şi m-ai ajutat să o moşesc ca s-o la viaţă. De la negociere la jazz-ul fără oprire, nu încetezi să mă uimeşti.

Heather Jackson, editarea ta înţelegătoare şi susţinerea ta incredibilă au făcut din scrierea acestei cărţi o plăcere. Mulţumesc pentru că ai crezut în mine! Întregii echipe de la Crown Publishing, în special celor pe care îi deranjez (pentru că îi iubesc) mai mult de patru ore pe săptămână, voi sunteţi coloana vertebrală a acestei cărţi: Tina Constable, Maya Mavjee, Michael Palgon, Linda Kaplan, Karin Schulze, Jacqueline Lebow, Jill Flaxman, Meredith McGinnis, Jill Browning, Mary Choteborsky, Robert Siek, Elizabeth Rendfleisch, Tara Agroskin şi Jennifer Reyes. De asemenea, prima versiune a acestei cărţi a fost scrisă folosind Scrivener, o aplicaţie superbă, iar Keith Blount m-a menţinut teafăr la minte când am testat limitele programului.

Le datorez o recunoştinţă aparte lui Charlie Hoehn şi Alexandra Carmichael. De unde să încep?

Charlie, ai fost co-creator şi co-conspirator din cele mai timpurii etape. Pot spera doar că produsul final te face mândru. Numai Dumnezeu ştie că am făcut atâtea nopţi albe la Casino Royale cât să omorâm o girafă, iar ele au nevoie de numai 1,5 ore de somn pe noapte. Photoshopul a fost nepreţuit şi regret doar că nu am avut mai multe capitole strălucitoare, pline de culoare, care să îţi dea migrene. Multe aventuri viitoare ne aşteaptă, iar necazurile în sine vor intra în legendă. Alexandra, eşti o minte nepreţuită şi genială. Această carte nu ar exista fără cercetările tale şi fără abilitatea ta de a împleti poveşti încântătoare din informaţiile ştiinţifice prezentate în reviste. Nu aş fi putut să o fac fără tine. CureTogether.com este extraordinar!

Nate Green, interviurile (şi, prin urmare, câteva capitole) pur şi simplu nu ar fi fost posibile fără ajutorul tău. Mulţumesc pentru salvarea foarte necesară şi şutul în fund cu deadlift. O să rămân la sumo.

Jack Canfield, eşti o sursă de inspiraţie şi mi-ai arătat că este posibil să ajungi uriaş şi să rămâi totuşi o fiinţă minunată şi bună. *4 ore – Săptămâna de lucru*, care mi-a dat permisiunea să scriu această carte, a fost doar o idee

până când nu m-ai încurajat tu să fac saltul. Nu îţi pot mulţumi suficient pentru înţelepciunea ta, sprijinul de la bun început şi prietenia incredibilă.

Le mulţumesc lui Sifu Steve Goericke şi antrenorului John Buxton, care m-au învăţat cum să acţionez în ciuda fricii şi să lupt din toate puterile pentru tot ceea ce cred. Această carte – şi viaţa mea – este un produs al influenţei voastre. Fiţi binecuvântaţi amândoi. Problemele lumii ar fi mult mai puţine dacă tinerii ar avea mai mulţi mentori ca voi doi.

În cele din urmă, dar nu pe ultimul loc, această carte este dedicată părinţilor mei, Donald şi Frances Ferriss, care m-au îndrumat, încurajat, iubit şi mângâiat în tot acest timp. Vă iubesc mai mult decât se poate exprima în cuvinte.

MULŢUMIRI PENTRU FOTOGRAFII ŞI ILUSTRAŢII

Mulţumiri pline de recunoştinţă următorilor, pentru permisiunea de a folosi fotografiile, ilustraţiile şi graficele lor.

Pagina 48 © Philippe Halsman, The Halsman Archive
Pagina 59 © James Duncan Davidson
Pagina 60 © Marty Chobot, National Geographic Stock
Pagina 64 © Luiz Da Silva PhD
Pagina 65 © Body Composition Center, Redwood City, California
Pagina 72 © Trevor James Newell, Ray Cronise, Mike Wolfsbauer, Nathan Zaru
Pagina 73 © Anonymous, Erin Rhoades, Julee, Andrea Bell
Pagina 81 © Ramit Sethi
Pagina 85 © Phil Libin
Pagina 105 © Deborah Chud MD
Pagina 117 © prin amabilitatea autorului
Paginile 129 şi 130 © B. Jeffrey Madoff
Pagina 131 © Glenn McElhose
Paginile 145, 148 şi 153 © Ray Cronise
Pagina 157 © DexCom International
Paginile 160, 162 şi 163 © prin amabilitatea autorului
Pagina 177 © Wikipedia Commons: Harbin, Klaus Hoffmeier
Paginile 182 şi 183 © Mark Reifkind
Pagina 184 © prin amabilitatea autorului
Pagina 187 © Mark Reifkind
Paginile 188 şi 190 © B. Jeffrey Madoff
Pagina 195 © prin amabilitatea autorului
Pagina 198 © Mike Moran
Pagina 199 © B. Jeffrey Madoff
Paginile 200 şi 201 © B. Jeffrey Madoff
Paginile 207 şi 208 © prin amabilitatea autorului
Pagina 210 © fotografii făcute de Inge Cook, oferite prin amabilitatea dr. Ellington Darden
Paginile 220, 221, 222, 223, 224, 234 © B. Jeffrey Madoff

Pagina 257 folosită cu permisiunea autorului
Pagina 311 © Dustin Curtis
Paginile 315, 316 şi 317 © prin amabilitatea autorului
Pagina 322 © Phil Hoffmann Archive
Paginile 327, 331 şi 333 © prin amabilitatea autorului
Pagina 337 © Fotosearch
Paginile 353-355 © Gray Cook
Pagina 354 © prin amabilitatea autorului
Pagina 361 © Gray Cook şi Brett Jones
Paginile 372 şi 376 © B. Jeffrey Madoff
Pagina 378 © prin amabilitatea autorului
Pagina 383 © B. Jeffrey Madoff
Pagina 395 © Tertius A. Kohn PhD
Paginile 396, 397 şi 398 © prin amabilitatea autorului
Paginile 401, 402 şi 403 © Brian MacKenzie
Pagina 426 © Pavel Tsatsouline
Pagina 430 © Mike Lambert, *Powerlifting USA* Magazine
Pagina 435 © Barry Ross
Pagina 436 © Mike Lambert, *Powerlifting USA* Magazine
Pagina 441 © Pavel Tsatsouline
Paginile 451 şi 452 © prin amabilitatea autorului
Paginile 457, 458 şi 459 © Terry Laughlin
Paginile 466 şi 467 © Jaime Cevallos
Pagina 467 © Fotografii ale Major League Baseball
Paginile 467-470 (în afară de MLB de mai sus) © Jaime Cevallos
Pagina 500 © Universal Uclick
Paginile 527 şi 529 © prin amabilitatea autorului
Pagina 554 © Katie Hoehn



Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro | www.blog.actsipoliton.ro

Table of Contents